

# Да се запазим здрави

след диагноза "рак на гърдата"



Д-р Емилия Симеонова  
Надя Симеонова-Григорова

Знаете ли какъв е Вашият

## HER2-статус

ПРИ ДИАГНОЗА РАК НА ГЪРДАТА?

Попитайте Вашия лекар -

**ОТ ТОВА ЗАВИСИ ЖИВОТА ВИ!**



- **Ракът на гърдата е най-често срещаното злокачествено заболяване при жените.**
- **Колкото по-рано се открие, толкова по-успешно се лекува.**
- **Ракът на гърдата не е еднородно заболяване.**
- **Съществуват различни форми, които трябва да се диагностицират правилно.**
- **HER2 – положителният рак на гърдата расте и се разпространява бързо и изисква специално лечение, което дава шанс за излекуване.**

## Уважаеми дами,

---

Обръщам се към вас не само като професионален психолог, а и като жена, която е изминала трудния път на борещата се с рак на гърдата, на борещата се за своят живот. През 1987г. научих за поставената ми диагноза. Бях само на 37години. Първата ми реакция беше шок. Страхувах се за себе си, страхувах се за семейството си, страхувах се за живота си. На следващата сутрин се събудих с ново мислене. Осъзнах, че имам шанс. Ракът може да бъде опериран, ракът може да бъде излекуван. Хванах се здраво за шанса, който имах. Това беше едно ново начало за мен. Казах си : „Няма да се предам! Ще се боря докрай!“ От момента, в който разбрах за поставената ми диагноза, започнах всеки ден да събирам информация. Ден, в който нищо не бях направила по въпроса беше празен за мен. Може би някоя от вас би казала: „Не знам дали съм достатъчно силна да се преборя.“ Аз бих отговорила, че човек не познава достатъчно себе си. Ние попадаме непрекъснато в нови ситуации, които предизвикват ново разгръщане на личността. Нали ви се е случвало да бъдете изненадани от себе си? Това което ви съветвам е да не се предавате на страха. Страхът блокира потенциалите и разума. Стрежете се към търсене на решения, а не към търсене на препятствия и оправдания. Когато се преборите с болестта ще видите колко положителни качества сте развили. Някоя от вас със сигурност ще възкликне: „Не съм предполагала, че ще намеря толкова сили в себе си!“

Помнете: **Вие сте силни!** В действителност или в потенция, вие сте силни!

Д-р Симеонова

# Има ли връзка между нашата психика и онкологичните заболявания?

---

Още в античността Хипократ е допускал, че има връзка между психическото състояние и онкологичните заболявания. Днес това предположение е подкрепено с научни доказателства. Субективните и обективните стресори водят до промяна в реакцията на имунната система. Така възниква една сравнително нова научна дисциплина – психоневроимунология и в частност-психоонкология.

При онкозаболяванията фактор могат да бъдат неверните модели на мислене и поведение. Неверни в този смисъл, че не носят ползите, които желаем и поддържат нивото на стрес. Например желанието нещата да стават перфектни и още повече вярата, че това е напълно възможно поставят индивида в изключително неизгодна позиция. В такива случаи доминира честата фрустрация, появява се (авто-)агресия, понякога и депресивна симптоматика, психосоматични смущения и др. Ако погледнем назад откриваме в основата едно свръх-високо и нереално изискване към себе си: “Да бъда перфектен!” Моделите на мислене и поведение могат да бъдат трансформирани и нивото на стрес, което са поддържали да бъде редуцирано. Ако намирате трудност в процеса на трансформация е препоръчително да се обърнете към професионалист.

## Как да се справим със страха

---

Страхът не съществува сам по себе си. Той е продукт на нашите мисли. Ние можем да упражняваме контрол върху нашите мисли и следователно върху нашите емоции. Ето какво споделя Д-р Симеонова:

“Когато научих че страдам от рак на гърдата изпитах силен страх, толкова силен, че за миг спрях да мисля. Бях объркана. Чувствах напрежение в цялото си тяло. Искях да избягам, но нямаше къде. Чувствах се в безизходица. След като премина емоционалната

вълна от новината, осъзнах че трябва да се боря. Направих първата крачка и си казах: „Тази болест не е случила с пациент.“ Осъзнах, че страхът действа като масивен тласък за промяна. Повтарях си: „Няма да се дам! Няма да се дам!“ Забраних си да мисля за изхода на болестта. Започнах всеки ден да правя нещо, с което да подпомогна оздравяването си. Самата аз много се промених. Открих с какви огромни резерви и потенциали разполагаме. Не допусках да се сравнявам с другите пациенти. Развитието на болестта е индивидуално и зависи от самия човек. Самоубеждавах се, че имам голям шанс, който ми дава медицината и който трябва да подкрепя с вяра за добър изход. Въпреки песимистичните прогнози вярвах, че ще се излекувам и сега съм здрава.“

Функцията на страха е сравнима с тази на болката. Основната им роля е да сигнализируют и предпазват. Затова е напълно **нормално**, когато сме застрашени да чувстваме болка или страх. Благодарение на тях дължим съществуването си. Страхът ни помага, но може и да ни попречи. Страхът ни подтиква към промяна, към **предизвикателство**. Ако го оставим да съществува и не променяме нищо, то попадаме в един от най-ужасните капани. По-надолу ви представяме няколко съвета за това как да се справите със страха.

## **I. Конкретизиране на страха**

Отговорете писмено на въпроса: **От какво най-много се страхувам?** Не бързайте с отговора, отделете си няколко часа или 2-3 дни. Продължавайте да си задавате въпроса докато усетите, че всички отговори са вече дадени. Ако три дни не са ви достатъчни потърсете помощта на ваш приятел, а най-добре на професионалист. За улеснение ще посочим някои от най-често срещаните страхове при жените с диагноза рак на гърдата. Това са страх от страничните въздействия на терапията, от развитието на болестта, от поносимостта на болка и от психосоциалните последици като:

- Негативно влияние върху взаимоотношенията и плановете.



- Понижаване на самочувствието.
- Начинът по който партньора или семейството възприемат заболяването.
- Прекъсване на работната дейност.
- Финансови затруднения.
- „Няма да съм в състояние да се грижа за децата си.“
- „Външността ми ще се промени.“
- „Негативно влияние върху сексуалният ми живот.“
- „Хората ще си променят отношението към мен.“
- други

## **2. След като сте конкретизирали от какво точно се страхувате, превърнете своето опасение в задача.**

Пример: *„Няма да съм в състояние да се грижа за децата си.“*  
 Трансформирайте негативното твърдение в задача за разрешаване:

*Как децата ми да получат необходимите грижи?*

Често подобни задачи не намират своето решение, поради съществуването на две противоположни желания. Такива противоположни желания могат да бъдат:

*„Искам да направя всичко възможно за оздравяването ми.“* и  
*„Искам да не се грижи друг за децата ми.“*

При наличието на две противоположни желания си задайте въпроса: Кое от тях е по-важно за мен? Липсата ми за известно време от къщи или здравето ми? Временна промяна в навиците на децата ми или здравето ми? Добрите оценки в училище или здравето ми? Всеки път когато се сецате за своето опасение си спомнете за **избора** който сте направили. Не позволявайте на противоположните желания да продължават да съществуват и да ви поддържат във вътрешен конфликт.

**1.** Говорете **открито** за страховете, които имате, споделяйте ги.

Изразете ги например чрез рисуване.

2. **Радвайте се на всеки ден**, който изживявате. Смърт има. Никой не е вечен. Рано или късно всеки от нас ще си отиде. Важно е как ще изживеем времето, което ни е отредено: в своя ад на страховете или в рая от радостта, че ни има.
3. Потърсете **информацията, която ви е необходима**. Попитайте, когато се чувствате несигурни. Погрешна или недостатъчна информация може да бъде източник на несигурност и страх.
4. Запознайте се с **релаксиращи техники**.
5. Упражнявайте подходящ за вас **спорт**. Спортът в умерена степен допринася за редуцирането на страха.
6. При неприятни ситуации като изчакване пред лекарски кабинет помолете **близък** човек да ви придружи или четете приятна за вас книга.
7. Не обсъждайте състоянието си с други пациенти. Те не са компетентни и могат да породят излишен страх.
8. По време на вътрешен диалог **бъдете практични** и се запитайте:
  - Нужни ли са ми тези мисли?
  - Ограничават ли ме в това да намеря решение за проблема си?
  - Дават ли ми усещането за пълноценност или ме потискат, правят ме недоволна и слаба?

### 3. “Програмирайте” се позитивно

Да мислиш позитивно не означава да отричаш трудностите и да живееш във фантазен свят. Да мислиш позитивно означава да си настроен положително, да си задаваш въпроса: „*Как да успея*“, а не „*Защо лошите неща се случват на мен?*“ Да мислиш позитивно означава да си повтаряш :„*Аз ще успея, ще го направя*“, „*Успелите хора се изправят, когато паднат, докато другите се отказват*“, „*Ще продължа напред, ще постигна целта си!*“

Някои хора объркват негативното мислене с обективно. Колкото и да ни се иска да мислим обективно, нашият светоглед, опит и представи са субективни. Обективно погледнато монетата има две

страни. Вие избирате, коя страна да гледате. Вие избирате дали:

*Да стоите вкъщи, да се оплаквате  
да си намирате оправдания, да  
не предприемате нищо, да си  
мислите за това, какво ви липсва,  
да се чувствате зле, ядосани на  
себе си или на другите*

**или**

*Да помислите какво наистина  
искате, да не търсите препятствия,  
а начини как да го постигнете,  
да бъдете дейни, да се чувствате  
изпълнени с желание за действие.  
Да тропате увереност.*

За да се подсещате и стимулирате, залепете си напомнящи бележки (например на хладилника) с позитивни фрази и фрази за успех.

Най-важното е да си отговорите с ясно съзнание на въпроса: Как искам да възприема болестта? Като удар на съдбата или като предизвикателство?



# Стрес и рак на гърдата

---

В съвременния динамичен живот все по-често се говори за стрес и неговите негативни въздействия. Дали стресът е виновен за здравословните ни проблеми? Може ли въпреки напрежението и отговорностите да се предпазим от негативното въздействие на стреса? Защо при едни и същи засилващи стреса фактори някои хора се справят по-добре от други? Стресът винаги ли е негативен или може да бъде позитивен? Поставя ли самата диагноза рак на гърдата жените в стресова ситуация? Как да реагираме и да се справяме по-добре?

От една страна стресът при пациентите е свързан с ежедневието, от друга страна с поставената диагноза. В следващите редове ви предлагаме помощ при изграждане на стрес компетентност, практически съвети и насоки как да разпознаете стресорите във вашия живот и да им противодействате, как да се преборите със силния стрес и страха породен от онкологичното заболяване.

## **Дали е необходимо борбата със стреса да бъде част от оздравителната програма при онкологично болните пациенти?**

Изследванията (Wake Forest University, 2007) сочат, че повишените нива на адреналин вследствие на продължителен стрес влияят неблагоприятно върху лечението на рак на гърдата и рак на простатата, възпрепятствайки апоптозата (естествено програмираното клетъчно саморазрушение) в раковите клетки. При здрави индивиди апоптозата кара увредени или стари клетки да се саморазрушат преди да прерастнат в тумори. Дори при вече развит тумор терапията може да намали размера му и да предотврати разпространението му ако апоптозата може да се възстанови и контролира. За възстановяването ѝ допринася редуцирането на стреса и премахването на негативните му въздействия.

## **Стрес и физиология.**

Стресът от биологична гледна точка е **набавяне на енергия за борба или бягство.**

Това става чрез протичането на дадени реакции в две отделни системи – симпатиковия дял на вегетативната нервна система и ендокринната система.

Активирането на **симпатиковия дял** има за цел да превърне тялото в максимално ефикасна машина. Промените които настъпват са:

- Увеличава се силата на мускулите
- Ускорява се сърдечния ритъм
- Кръвното налягане се повишава
- Увеличава се нивото на захарта в кръвта
- Значително намалява активността на храносмилателната система
- Бронхиолите се разширяват
- Кръвоносните съдове към повърхността на тялото се свиват, но тези към мускулите на ръцете, краката и сърцето се разширяват
- Зениците се разширяват и др.

В **ендокринната система** се активизират епифизата, щитовидната и надбъбречните жлези. Двете надбъбречни жлези са свързани чрез нерви със симпатиковата нервна система. Когато се активира, тя кара надбъбречните жлези да отделят адреналин (подготвя тялото за бягство) и норадреналин (подготвя тялото за борба).

Епифизата също отделя хормон, който кара надбъбречните жлези да отделят кортизол и алдостерон в кръвта. Алдостеронът е хормон, който предизвиква задържането на вода и натрий. Това увеличава обема на кръвта и намалява риска от обезводняване. Кортизолът служи за да набави енергия на тялото. В нормални обстоятелства тялото разполага само с няколко лъжички глюкоза в кръвта, която би се изгорила бързо от мускулите. Понеже мозъкът и кръвните клетки имат нужда от постоянен приток на глюкоза, кортизолът предизвиква определени промени, за да я осигури.

- Първо, прави така че клетките да реагират по-слабо на инсулин. Нормално, инсулинът изтласква глюкозата от кръвта към клетките където тя се изгаря за енергия. Сега инсулинът вече не работи нормално, глюкозата в кръвта се запазва за мозъка и кръвните клетки.
- Второ, кортизолът предизвиква разграждането и отделянето на мазнини от мастните клетки като допълнителен източник на гориво за мускулите.
- Трето, кортизолът предизвиква отделянето на протеини (аминокиселини) от мускулните тъкани. Те достигат черния дроб където се превръщат в глюкоза.

Така слабите хора са често нервни и напрегнати. Те произвеждат прекалено много адреналин, който е стимулант, а стимулантите потискат апетита. По време на стрес те отслабват. Обратно, пълните хора произвеждат повече кортизол, който понеже предизвиква инсулинова резистентност, ги кара да изпитват глад по-често. По време на стрес те качват тегло.

Кортизолът също така може да намали броя на левкоцитите, участващи в борбата с чужди бактерии и раковите клетки. Затова повишеното ниво на кортизол за продължителен период от време намалява ефикасността на имунната система.

Епифизата отделя и хормон, стимулиращ щитовидната жлеза да отделя тироксин. Тироксинът повишава кръвната захар и налягането в кръвта, ускорява метаболизма, дишането, сърдечния ритъм и перисталтиката. Повишена активност на **щитовидната жлеза** може да е ключов фактор в пристъпи на тревожност.

Прекалената активност на щитовидната жлеза е позната като Базедова болест. Интересен е фактът, че две известни личности, които без да са кръвни роднини, развиват Базедова болест в резултат на продължителен стрес – Джордж Буш (по време на първата война в Персийския залив) и съпругата му, Барбара (по време на предизборната му кампания).

Епифизата отделя също окситоцин и вазопресин. Окситоцинът предизвиква свиване на гладката мускулатура и съответно свиване на стените на кръвоносните съдове. Вазопресинът увеличава обема

на кръвта. И двата хормона предизвикват повишаване на кръвното налягане.

Нашият организъм е подготвен да реагира на промяната в заобикалящата ни среда.

Когато опасността премине се включва **парасимпатиковия дял** на вегетативната нервна система, който отпуска тялото обратно. Силата, честотата и продължителността на напрежението, също така позитивните или негативните съпътстващи обстоятелства са решаващи за здравословното ни състояние.

## **Стресът винаги ли е негативен или може да бъде позитивен?**

„Стресът е в основата на живота.“(Ханс Селие) Благодарение на него оцеляваме. Благодарение на него се развиваме. Умереното напрежение, т.е. благородния стрес -**Eustress** е предпоставка за оптимални успехи. За да постигаме успехи в различни области на живота, нашето тяло се нуждае от енергия. Мозъкът бива стимулиран, сърдечният ритъм се увеличава, концентрацията и възприемчивостта се подобряват. В такива моменти се чувстваме изпълнени с енергия и оптимизъм, ентузиазирани и мотивирани.

Кога благородния стрес се превръща в негативен?

Прекомерното напрежение за дълъг период от време без редовно разтоварване и пълноценна почивка води до негативната форма на стрес – **Distress**. Той действа отрицателно върху здравето, психиката и връзките ни с другите хора. Може да се проследи в четири насоки:

### 1. Неизползвана енергия.

При опасност се задействат гореописаните физиологични процеси. Стрес-хормоните подготвят организъмът ни за борба или бягство, да реагираме мигновено и да се предпазим. Съвременният човек в много по-малка степен е физически застрашен, но въпреки това тялото е подготвено за физическа реакция.

Натрупаната и неизразходената енергия води до функционални и органични смущения.

## 2.Хронично натоварване.

В еволюционен план стрес-реакцията се е развила като програма за справяне с опасностите, които присъстват за кратко време. В този смисъл след напрежение за кратко време следва почивка. За много хора в днешните условия на живот стресорите (напр. високи професионални изисквания, чести конфликти, вина, чувство за непълноценност и др.) са предимно дълготрайни. По този начин отпада възможността за необходимата почивка. Като резултат от стрес-реакция и недостатъчна почивка се наблюдава загуба на естествената способност за саморегулация. Това означава, че във фази, в които липсва натоварване, индивидът не е в състояние да си почине, т.е. страда от хронично натоварване. По този начин се поставя в екстремна ситуация както психически, така и физически.

## 3.Отслабване на имунната система.

В резултат на продължителен стрес се наблюдава повишаването на кортизола (Hyperkortisolism), който води до отслабване на имунната система и растеж на туморните клетки. Пониженото ниво на кортизол (Hypokortisolism) води до свръх-активност на имунната система, т.е. до алергични реакции, възпаления и автоимунни заболявания.

## 4. Нездравословен начин на живот.

Консумация на алкохол и цигари, непълноценно или нередовно хранене биха могли да се разглеждат като част от стрес-реакцията в обременяваща ситуация. Тяхното присъствие води до отслабване на съпротивителните сили и до бързо изтощение, а също така до функционални смущения и органични заболявания..

## Тест : Моето ниво на стрес

Кой от посочените признаци сте наблюдавали през изминалите седмици?

	силно	слабо	отсъства
<b>Телесни сигнали:</b>			
Сърцебиене	2	1	0
Свиване в гърдите	2	1	0
Затруднено дишане	2	1	0
Високо кръвно налягане	2	1	0
Отпадналост	2	1	0
Храносмилателни смущения	2	1	0
Стомашни болки	2	1	0
Липса на апетит	2	1	0
Сексуални смущения	2	1	0
Напрежение в мускулите на гърба, раменете, кръста и др.	2	1	0
Чести главоболия	2	1	0
Отслабване на имунната система	2	1	0
Студени ръце/крака	2	1	0
Силно изпотяване	2	1	0
Треперене	2	1	0
Повишена кръвна захар	2	1	0
<b>Емоционални сигнали:</b>			
Вътрешно напрежение	2	1	0
Раздразнителност	2	1	0
Силен страх	2	1	0
Неудовлетвореност	2	1	0
Апатия	2	1	0
Вина	2	1	0
Негативизъм	2	1	0
<b>Когнитивни сигнали:</b>			
Често повтарящи се мисли	2	1	0
Влошена концентрация	2	1	0
Хипохондрия	2	1	0



Бленуване, фантазиране	2	1	0
Кошмари	2	1	0
Понижен успех/ чести грешки	2	1	0
<b>Поведенчески сигнали:</b>			
Агресивно поведение	2	1	0
Нетърпеливост, ядосване за дреболии	2	1	0
Хаотично поведение	2	1	0
Бързо говорене или заекване	2	1	0
Прекъсване на другите без вслушване	2	1	0
Нередовно хранене или хранене с цел успокоение	2	1	0
Взимане на крайни мерки или обиждане на другите	2	1	0
Консумация на алкохол (медикаменти) с цел успокоение	2	1	0
Затваряне в себе си	2	1	0
Прекомерно пушене	2	1	0
По-малко спорт и движение от желаното	2	1	0

## 0-10

Вие успявате сравнително добре да се адаптирате към новата ситуация, породена от онкологичното заболяване.

## 11-20

При вас са налични психически и физиологични стрес-реакции. Необходимо е да поработите в насока редуциране на стреса и изграждане на по-добра стрес-компетентност.

## Над 21 точки

Страхът, породен от онкологичното заболяване е засилил наличното вече ниво на стрес. При вас е крайно необходимо да поставите на преден план борбата със стреса.

## Стрес компетентност

В ежедневието представата за стрес е свързана с крайни срокове, изпити, голяма отговорност, натоварен график, информационно наводнение и т.н. Факторите за стрес могат да бъдат и изцяло субективни. Ако човек се изолира от външният свят и остане сам със себе си, може също да бъде подложен на силен стрес. Вътрешните представи, конфликти и лошата адаптация към новото в личен и социален план водят също до състояние на стрес. За да се възстановите по-бързо, за да помогнете на вашите клетки да се борят успешно, за да засилите имунната си система, за да имате по-ясно съзнание и да реагирате по-адекватно е необходимо да редуцирате по възможност до минимум нивото на стрес. Стресът не е нещо, с което трябва да свикваме и да търпим. Наличието на стрес изисква адаптация. За разлика от привикването, адаптацията е активен процес, т.е. изисква действие.

От своя страна новината за онкологичното заболяване ви е подложила в състояние на много силен стрес. Напълно нормално е да усещате страх, напрежение, тъга. На първо време е важно

1. да приемете болестта като част от вашия живот. Неприемането, отхвърлянето, чувството на вина, яда не ви помагат. Това, което ще ви помогне е с ясно съзнание да приемете и да си кажете: „Страдам от рак на гърдата.“ Кажете го на глас. След това си затворете очите и пребройте от 50 до 1, като си представяте числата. Опитайте се да не мислите за нищо друго освен за числата. Това кратко упражнение ще ви подготви за следващата стъпка:

2. Анализ и преценка на ситуацията. „Страдам от рак на гърдата. Искам да се излекувам. Това желание ще бъде водещо във всяка стъпка, която ще направя. Ако срещна препятствия, ще продължа напред, защото страдам от рак на гърдата и искам да се излекувам.“

3. Активност в желаната посока. Нарисувайте един кръг. В центъра напишете здраве, а в периферията всичко което ви притеснява

и потиска като страх, неувереност, яд, тъга, вина, негативизъм и др. Представете си, че това е вашата мишена и вие стреляте с лък. Задавайте си често въпроса: За какво мисля и накъде насочвам стрелата си?



В следващите редове ви предлагаме четири стъпки за редуциране на стреса и изграждане на по-добра стрес-реакция. Не избързвайте с преминаването в следващата стъпка. Отделете си толкова време, колкото ви е необходимо. Добрите резултати изискват време и се постигат с упоритост. Представете си, че пред вас има стъклен съд с вода. Ако капнете една капка мастило, тя ще се размие и няма да промени цвета на водата. Какво ще се случи, ако всеки ден капвате по една капка? След известно време водата ще придобие цвета на мастилото. По същия начин възникват вътрешните промени, с време и упоритост.

## **СТЪПКА I**

### **Кои са основните стресори в моя живот?**

Стресорите са основните фактори, които пораждаат стреса. Малко или много те се превръщат в част от нашия живот. Ако не им

противодействаме, те ни атакуват, правят ни по-слаби и по-уязвими за друг тип стресори.

Пример за често срещани стресори:

- **социлни стресори:** конфликти, раздяла, конкуренция, изолация, загуба и др.
- **физически стресори** : студ, шум, горещина и др.
- **когнитивни стресори:** перфекционизъм, вина, фрустрация, нетърпение, свръхизисквания към себе си, амбиции за контрол, страх, тъга, негативизъм, несигурност в себе си и др.
- **телесни стресори:** глад, болка, нараняване, заболяване и др.

Отделете си време и помислете. Как определяте стреса лично за себе си? Какво ви тормози и обезпокоява? Кои са нещата, които ви напрягат, правят ви безпомощни или ви карат да се ядосвате на себе си? Изберете една от посочените групи.

След като сте открили кои стресори преобладават във вашето ежедневие си задайте въпроса: **Как се справям с тяхното наличие? Дали им противодействам или се предавам?**

## **СТЪПКА 2**

**Моите автоматични мисли.**

В процеса на нашето мислене често се появяват едни и същи автоматични мисли. Те до такава степен са станали част от нас, че сме спряли да ги забелязваме. Нашите чувства и поведение, начинът ни на живот, успехите и неуспехите са резултат от нашите мисли. Затова обърнете внимание на автоматичните мисли и реакции, които са характерни за вас.

**Какво си мисля в стрес ситуация или когато се появи проблем?**

- Фиксирам се върху проблема.
- Самосъжалявам се („Защо все на мен се случва?“).

- Генерализирам („Всичко е ужасно. Нищо не е както трябва“).
- Драматизирам („Това е катастрофа“)
- Възприемам хората около мен като злонамерени.
- Мисля си неща, които пораждаат страх в мен.
- Повтарям си:“Не мога повече!“
- Бих искала да съм друг човек или на друго място.
- Всичко ми става безразлично.
- Повтарям си:“Ти трябва...!“
- Мисля си колко съм безпомощна.
- Чувствам се виновна.
- Съмнявам се в себе си или другите.
- Имате ли склонност да възприемате нещата в двете крайности като съвършени или ужасни? Когато не успеете да се справите отлично с дадена работа, казвате ли си, че от вас нищо не става?
- Имате ли склонност да виждате само негативното?
- Трансформиране на позитивното в негативно. Случва ли ви се често да омаловажавате успехите си, вместо да се поздравите? Да трансформирате позитивното в негативно?
- Прибързвате ли с негативните заключения?
- Смесвате ли чувства с факти? Напр.: „Чувствам, че не мога да се справя, следователно няма да мога да се справя“. „Чувствам се глупава, следователно съм глупава.“ Няма значение, колко силно е чувството, то не е факт.
- Себеподценявате ли се? Това може да бъде резултат от много крайна реакция, например при допускане на грешка.

Подчертайте мислите и моделите, които са характерни за вас. Опитайте се да отговорите обективно. Ако срещате трудност попитайте някой, който добре ви познава.

## СТЪПКА 3

### Трансформация

Гореописаните автоматични мисли водят до лоша адаптация. Тя от своя страна подкрепя и засилва негативните автоматични мисли. Така се появява ефекта на омагьосания кръг. За да живеете по-добре, за да се чувствате по-добре и за да подкрепите оздравяването си е необходимо да трансформирате негативните в позитивни автоматични мисли. Тази трансформация става с повтаряне и прилагане на нови стратегии в различни ситуации.

Предлагаме ви няколко стратегии които биха ви били в полза.

- Използвайте позитивни изказвания. Песимизмът може само да ви навреди. Ако си казвате, че няма да успеете, не ще потърсите и няма да използвате възможностите, който действително съществуват.
- Прощавайте си. Всеки, без изключение, прави грешки. Грешките сами по себе си не отразяват личността. Кажете си: Направих грешка и това не ме прави лош човек.
- Избягвайте да започвате изреченията си с „трябва“. Ако много от мислите ви започват с „трябва“, то това е показателно, че не живеете своя собствен живот. Заменете трябва с искам и вижте какво ще се получи.
- Окуражавайте се. Това би ви мотивирало за позитивна промяна. Казвайте си: Свърших добра работа. Справих се добре.
- Научете се да казвате „не“. Това ще ви помогне да подредите по приоритет нещата, които са важни за вас и да им отделите необходимото време.
- Позитивно мислене. Факт е, че благодарение на позитивно-то мислене успяваме да се справим с поражаващите стрес ситуации. Пример за типично негативно мислене и начин, по който да го трансформирате:



## Негативни мисли

Страдам от смъртоносна болест.

Много е трудно.

Няма да успея

Нямам достатъчно време

Не мога да се боря.

Нищо не зависи от мен.

## Позитивни мисли

Страдам от болест, която е лечима.

Планината се изкачва стъпка по стъпка.

Ще успея с постоянство.

Да подреда нещата по приоритети и да си освободя време.

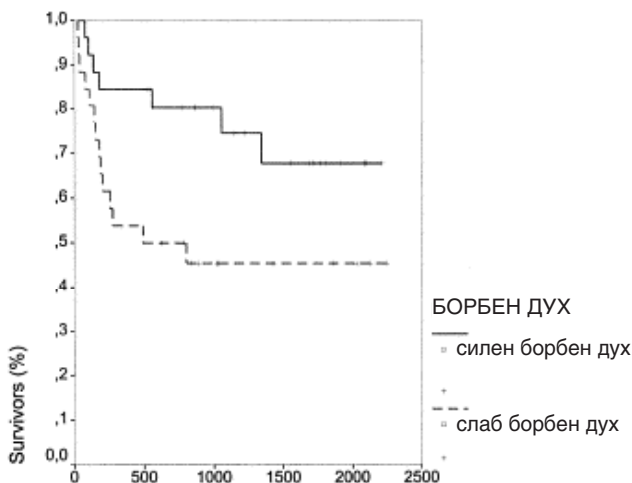
Ще се науча да се боря!

Да направя всичко, което зависи от мен.

Практикувайте позитивното мислене всеки ден. Постепенно то ще стане автоматично.

Когато сте настроени позитивно сте в състояние да действате конструктивно и да се справяте със стреса без той да ви вреди. Позитивното мислене ще подобри качеството ви на живот по време на лечението и след това. Ще се чувствате по-добре и ще ви помогне да намерите сили да се справите с болестта. Позитивното мислене засилва мотивацията, ще ви зареди с енергия да се борите и ще засили борбеният ви дух. Ще действате и мислите по-адекватно и ще се адаптирате по-добре.

На графиката е представено изследване за връзката между оцеляването и борбеният дух при онкологично болни пациенти. Вертикално е изобразен процентът на оцелялите, а хоризонтално дните, в които е проведено изследването.



Tschuschke et al., J Psychosom Res 2001, 50:277-285

## СТЪПКА 4

### Моето ново поведение

#### Какво мога да променя и какво не мога да променя?

Този въпрос е изключително важен и водещ в процеса на една добра адаптация.

Понякога нямаме избор и се налага **да приемаме** нещата такива, каквито са.

Когато това се случи:

- **Поговорете с някого.** Това ще ви помогне по-добре да асимилирате ситуацията.
- **Прощавайте.** Когато се ядосваме изразходваме енергия, която бихме могли да насочим към нещо градивно.
- **Усмивайте се.** Това ще подобри настроението ви. Когато се усмивате и другите хора ще отвърнат на усмивката ви.
- **Обичайте себе си.** Дори да има много неща, които не одобрявате в себе си, харесвайте се за това, че искате да се промените.
- **Практикувайте позитивно мислене.**
- **Учете се от грешките си.** Не можем да върнем времето назад и не можем да променим грешките си. Най-добре е да си вземем поука и да продължим напред.

В повечето случаи имаме избор, можем **да променим** себе си и средата. Да намалим стресорите и да подобрим начинът си на живот.

- **Лична мантра.** Изберете си изказване, като: “Ще се справя!” и го повтаряйте наум всеки път, когато обмисляте или планирате нещо.
- **Използвайте хумор и въображение.** Така ще се освободите от натрупаното напрежение.
- **Гледайте в перспектива.** Когато се натъкнете на неприятност си задайте въпроса: Ще има ли значение случилото се след година? След две години? В повечето случаи отговорът е не. Тогава ще видите как значението, което сте придали на неприятната ситуация губи своята сила.

- **Промяна на гледната точка.** Вместо да се чувствате фрустрирана, че сте в болничен отпуск и ви е трудно да упражнявате обичайните дейности, погледнете ситуацията от друга гледна точка. Сега разполагате с време за себе си. Изберете си интересна книга или филм. Направете това, за което рядко ви остава време.
- **Стоп на негативните мисли.** Още в самото начало на тяхната поява ги отстранете и ги заменете с положителни.
- **Направете си списък** с неща, които ви носят радост в живота.
- **Водете си дневник.** Писмената форма на вашите мисли ще ви помогне по-ясно да осъзнаете процеса на промяна.

## **Релаксиращи техники**

В резултат на продължителен стрес организмът губи естествената си способност за саморегулация чрез затруднено активиране на парасимпатиковия дял на вегетативната нервна система. Това означава, че когато липсва натоварване, индивидът не е в състояние да си почине. Вследствие се развиват психични и физиологични смущения. За възстановяване на естествената способност за саморегулация се прилагат автогенен тренинг, прогресивно мускулно отпускане и отделни релаксиращи техники. По-надолу ви представяме две релаксиращи техники, които можете да практикувате по няколко пъти на ден. Първата по половин или един час. Втората в рамките на няколко минути.

- Изберете тихо и удобно място.
- Легнете по гръб със затворени очи.
- Дрехите да са топли и удобни.
- Дланите са до тялото без да го докосват.
- Ходилата са на широчината на раменете.
- Концентрирайте се върху дишането за около две-три минути.
- На фона на приятна инструментална музика си представете пейзаж наситен с цветове и насочете внимание към детайлите. Ако сте избрали морски пейзаж си представете как се разливат вълните, представете си пяната, която

оставят, пясъка и камъните по плажа, мидите и рапаните, отпечатъците по плажа, шума на вълните, цвета на морето, хоризонта, птиците, небето и т.н.

Целта на тази техника е постигането на **мисловно отпускане**. Когато ангажирате мисълта си с приятни картини и представи, си почивате от поддържащите стреса мисли. За това е необходимо да се концентрирате върху пейзажа и ако се появат странични мисли, с лекота ги отстранете. Може да срещате затруднения в началото. Чрез тренировка ще се справяте все по-добре. Постепенно ще научите тялото си да привикне с един по-спокоен ритъм. Ще се чувствате по-спокойни и като цяло по-добре. Следващата техника можете да практикувате когато се усещате напрегнати или изпитвате страх.

- Затворете очи.
- Поемете си дълбоко въздух.
- Когато издишате си представете, че от вас излиза цялото напрежение.
- Дишайте спокойно и ритмично.
- Бройте от 50 до 1 в обратен ред. След всяко число си казвайте наум: вдишане, издишане, като съответно вдишате и издишате. Пример: 50 вдишане, издишане, 49 вдишане, издишане и т.н.
- Всеки път когато издишвате, почувствайте себе си по-релаксирани.
- За да приключите ритмичното дишане, пребройте бавно от 1 до 3.

## **Заключение:**

Стресът не е само риск, но и шанс. Шанс да натрупаме нов опит, шанс да насочим живота си в нова, по-добра насока, шанс да формулираме нови ценности и цели, шанс да продължаваме да се развиваме. „Благодаря на болестта за това че ме принуди да се обърна към самата себе си, да позная себе си, да открия че съм силна, много по-силна отколкото си мислех. Вече 22 години

живея новия си живот и той е много по-хубав от предишния. “  
(Д-р.Симеонова)

### **Полезни линкове:**

<http://health.discovery.com/centers/cancer/cancermain/breast/breast.html>  
<http://www.suite101.com/course.cfm/17319/seminar>  
<http://www.mayoclinic.com/health/cancer-diagnosis/HQ01306>  
<http://www.mayoclinic.com/health/breast-cancer/DS00328/DSECTION=9>  
<http://www.thecenteredself.com/breastcancer.htm>  
<http://www.riainvision.com/invision/speccen/sallyjobe/copingbs.asp>  
[http://www.cancer.org/docroot/SPC/content/SPC\\_1\\_Tips\\_for\\_Coping\\_With\\_Breast\\_Cancer.asp](http://www.cancer.org/docroot/SPC/content/SPC_1_Tips_for_Coping_With_Breast_Cancer.asp)

### **Ползвана литература:**

Kaluza G. (2004). Stressbewältigung.  
Linneweh K. (2001). Stresskompetenz.  
Kanfer Fr., Reinecker H. Schmelzer D. (2005). Selbstmanagement-  
Therapie.  
Schedllowski, M., (1993). Stress, Hormone und zellulaere  
Immunofunktionen.  
Vaitl D., Petermann Fr. (2003). Entspannungsverfahren.

# Контрол над болката.

---

Една от най-мощните системи, която се е развила в течение на милиони години е биологическата способност за изцеление и възстановяване. Нашият организъм притежава способността да се самообновява и регенерира. Тази способност бива ограничавана единствено от нашето съзнание. Под въздействие на болката мозъкът отделя **ендорфини** - вещества, които я намаляват. Когато сме под стрес, разтревожени и уплашени се повишава адреналинът в тялото, който от своя страна потиска отделянето на ендорфини и ефекта на болката се засилва. Затова начин, по който можете да контролирате болката е да се отпуснете (вж. релаксиращи техники). Нашето **внимание** също играе роля при възприемане на болката. Когато се концентрираме усещаме всички нейни нюанси и по този начин я обостряме. Затова е препоръчително в такъв момент да отклоните вниманието си в друга посока, да гледате интересен филм или предаване.

**Очакването** също е съществен фактор при появата на болка. Имайте предвид, че не винаги при онкологично заболяване присъства силна болка.

**Условният рефлекс** е един много интересен феномен, осъвременен с термина програмиране. Хората и животните са в състояние да си изработват условни рефлексии чрез асоциации. Така човек сам може да предизвика болка. Ако на един етап е направил връзка между яда и главоболието, при неприятна ситуация може сам да си предизвика главоболие.

При силна болка е препоръчително по-бързо да вземете медикамент, защото **силната болка обостря** нервната система и усещането се засилва.

Болката е психофизиологичен процес, който може да се контролира чрез мисълта.

Помощни техники са *автогенна тренировка* и *прогресивно мускулно отпускане*.



## **Д-р Емилия Симеонова**

Клиничен психолог и консултант с дългогодишен опит в областта на психосоматиката. За контакти: [emilia@simeonova.info](mailto:emilia@simeonova.info), 0898587985, [www.simeonova.info](http://www.simeonova.info)

## **Надя Симеонова – Григорова**

Магистър по философия със следдипломна квалификация по психотерапия от Университет Leopold-Franzens (Австрия). За контакти: [nadya@simeonova.info](mailto:nadya@simeonova.info), 0877110741, [www.simeonova.info](http://www.simeonova.info)

Със съдействието на Рош България

