



Реакции на поставленный диагноз

Chronic Kidney Disease

Реакции на поставленный диагноз

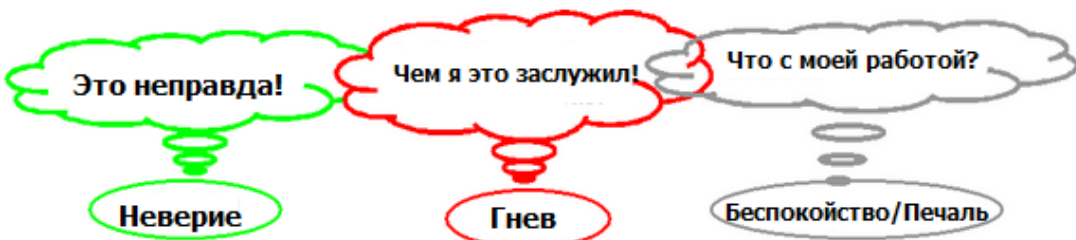
Диагноз Хронической Болезни Почек (ХБП), или любой другой болезни, будет шоком для человека, для его семьи и может привести в состояние оцепенения. Это может продолжаться несколько минут, дней, недель или месяцев. Эта реакция подобна ощущению горя, скорби, ощущения утраты, т.е. утраты здоровья. Некоторые люди могут испытать облегчение, так как наконец поставлен диагноз их симптомам.

Индивидуальные реакции у разных людей могут быть самыми разнообразными, но, в какой-то момент все придет к осознанию необходимости признать изменения в той или иной форме. Эти изменения могут быть кратковременны или длительны, может быть Вы не сможете дальше продолжать свой обычный образ жизни, или, наоборот, Ваш образ жизни существенно не изменится. Необходимые перемены могут быть связаны с изменениями в питании или с добавлением лекарственных препаратов.

Ваша задача заключается в том, чтобы признать диагноз ХБП и понять, что это означает для Вас и Вашей семьи; процесс осмысления и принятия похож на скорбь по любимому человеку. Вам придется узнать о ХБП и понять ее влияние не только на Вас, но и на Ваших близких. Это, в свою очередь, будет иметь последствия, которые нужно будет преодолеть Вам и Вашей семье.

Реакции на поставленный диагноз

В начале Вам может быть трудно что-либо делать из-за ощущения шока. Однако, это пройдет и Вы почувствуете желание уменьшить влияние этих последствий на Вас и Ваших близких. Может быть, Вы сможете приспособиться не думая о прошлом и приняв эти изменения, испробуете новые возможности, найдете смысл в этом испытании для себя и своей семьи. Не все проходят этот период одинаково. Вы можете обратить внимание, что время от времени Вы возвращаетесь к этапам которые уже преодолели и Вам необходимо снова и снова приспосабливаться к изменениям.



Реакции на поставленный диагноз: примеры чувств и мыслей

Реакции на поставленный диагноз

Приспособление и Перемены

Нормальна ли Ваша реакция на известие о ХБП?

Любая реакция, такая как замешательство, отрицание, гнев, печаль, неверие, чувство вины, стыд, изоляция, или разочарование является нормальной. То, как Вы живете с этими чувствами и мыслями - то, что Вас отличает. Вы получаете эту новую информацию о Вашем здоровье, пройдя в прошлом много трудностей и Вам потребуется использовать силы, ресурсы и приобретенные навыки для того, чтобы справиться с изменениями в жизни после известия о ХБП. Может быть Вам понадобится выработать новые способы борьбы.

Как Вы оцениваете вторжение “болезни” в вашу жизнь?

Вы оцениваете диагноз ХБП отрицательно или положительно, т.е. как то, что Ваша жизнь закончилась или как новый вызов для преодоления?

Как вы отнеслись к новости что ХБП будет определять Ваше мышление, поведение и чувства сейчас и в будущем.

Каков путь вперед?

Подумайте положительно об этом диагнозе и грядущих переменах. Отнеситесь к нему как к еще одной жизненной проблеме. Если Вы способны работать над собой, чтобы двигаться вперед, оставляя прошлое позади, это поможет Вам лучше контролировать создавшуюся ситуацию и Вашу жизнь.

Реакции на поставленный диагноз

Вы не можете заснуть перед медицинской проверкой в нефрологической клинике?

- Вы можете переживать из-за того, что доктор или медсестра Вам скажут; что в результате ухудшения анализов Вам понадобится изменить Ваше питание или прием лекарственных препаратов; или необходимо провести дополнительные исследования или процедуры
- Вы можете испытывать беспокойство или панику, ожидая анализа крови
- Вам может не нравиться ездить больницу
- Вы беспокоитесь о будущем, например, будете ли Вы в состоянии продолжать работать.

Как Вы можете помочь себе перестать волноваться перед медицинскими проверками?

- Приходите на встречу с заготовленными вопросами
- Следите за результатами Ваших анализов и ведите запись при каждом посещении клиники
- Следуйте советам и рекомендациям, а также назначенному лечению (лекарственные препараты, питание)
- Обсуждайте Ваши сомнения и переживания с Вашей семьей, друзьями, медсестрой и врачом.
- Поговорите с врачом о направлении к специалисту, который поможет Вам справиться с волнениями, приступами паники или страхами

Реакции на поставленный диагноз

Как Вам избавиться от Ваших мыслей “А что если ... ”?

Вы можете беспокоиться о будущем, ловить себя на мысли а что если что-то произойдет? Важно справиться с этими мыслями, подумать что может случиться и что вероятнее всего произойдет? Обсудите это с Вашей медсестрой или врачом. Записывайте эти мысли, чтобы, при посещении клиники Вы могли вспомнить какие вопросы Вас беспокоили.

Чувствуете ли вы себя подавленным?

Обращая внимание на то, как Вы чувствуете себя во время общения с семьей и друзьями, медсестра и / или врач поможет Вам справиться со своими переживаниями в связи с ХБП.

Как Вы можете себе помочь?

Некоторые люди ведут дневник и записывают свои мысли и ощущения, это помогает лучше осмыслить происходящее. Другие считают, что им помогает обсуждение - с членами семьи, психологом, социальным работником. Что бы Вы ни делали, не держите Ваши мысли и чувства в себе. Подавленные чувства в последствии дадут о себе знать и могут перерасти в будущем к беспокойству, депрессии или физическим симптомам, таким как приступ паники или плохой сон. Поэтому найдите способ выразить и делиться эмоциональной энергией посредством спортивных упражнений, встреч с друзьями и т.д.

Реакции на поставленный диагноз

Вы чувствуете себя одиноко?

Многие чувствуют себя как будто они единственные, кто страдает ХБП. Вам может казаться, что Ваши чувства и мысли никто не понимает. Это может быть на самом деле правдой, пока Вы не поговорите с другими и не расскажите им о том, что Вас беспокоит.

Члены семьи очень часто чувствуют одиночество потому, что не знают как Вам помочь, особенно если, человек, который заболел ХБП не общается с ними. Поэтому говорите с членами семьи, друзьями или с врачом, медсестрой, психологом или социальным работником в Вашей клинике. Вы не должны переживать это в одиночку.

Что может беспокоить Вас в связи с возможными изменения в будущем?

- “Смогу ли я продолжать работать?” - до тех пор, пока симптомы Вашей болезни позволяют Вам вести обычный образ жизни, Вы можете продолжать работать. Хотя это зависит от каждого индивидуального случая. Например, если Вы работаете на физической работе, Вы можете чувствовать себя более усталым, чем тот, кто работает в офисе.
- “Должен ли мой работодатель знать о моем диагнозе?” - Чем больше людей знают о Вашем диагнозе, тем с большим количеством людей Вы сможете обсуждать свои переживания. Если Вы чувствуете, что Ваш работодатель симпатизирует Вам - расскажите ему,

Реакции на поставленный диагноз

особенно, если Вам требуется часто посещать больницу для прохождения тестов и проверок. Вам понадобятся выходные и гибкие часы работы, он может поддержать Вас.

- “Если я не буду работать, как я смогу содержать себя?”
 - Обратитесь в ближайший центр трудоустройства за информацией и советом
 - Свяжитесь с социальным работником или медперсоналом в Вашей поликлинике
 - Проверьте информацию о Ваших правах на государственных интернет-сайтах или позвоните по телефону “горячей линии”, если она существует.
 - Обратитесь за информацией и рекомендациями в общественные организации
 - Поговорите с администратором вашего Банка
- Смогу ли я ездить в отпуск? - ДА, продолжайте вести обычный образ жизни, что включает в себя отдых от работы и посещений больницы. Для укрепления Вашего физического и морального состояния очень важно умение отвлекаться и расслабляться.
 - При оформлении медицинской страховки на время отпуска, вам необходимо сообщить страховой компании о Вашем диагнозе ХБП.

Будущее - так как мы не знаем, что нас ждет в будущем, и зная, что Вы страдаете ХБП - не откладывайте Ваши планы из-за болезни, особенно если это не вредит Вам.

Реакции на поставленный диагноз

Будущие отношения

- “Что я скажу человеку, с которым я недавно начал встречаться?” - Открыто и честно говорите о Вашем заболевании. Выберите время для беседы наедине. Оставьте информационные буклеты или направления к врачу на видном месте, чтобы легче было начать разговор на эту тему. Пригласите его или ее пойти с Вами к врачу - посвящайте его или ее в процесс.
- “Могу ли я еще иметь половые связи?” - Иногда медикаменты, определенное состояние здоровья, стресс, беспокойство и депрессия могут влиять на Ваше либидо и половые возможности (получение или поддержание эрекции). Еще раз, если Вы будете честны и открыты с Вашим партнером о Вашем состоянии и о том, как он может повлиять на Ваши отношения, это поможет Вам начать разговор о том как разнообразить Ваши половые отношения.

Поговорите с вашим лечащим врачом или нефрологом о возможных проблемах в сексе - они смогут Вам помочь или предложить Вам провести исследования, если речь идет о физиологической проблеме. Если же это психологическая проблема, они могут направить Вас к консультанту или психологу с Вашего согласия.

Реакции на поставленный диагноз

Для тех, кто не может иметь проникающий секс, не забывайте, что у Вас могут быть значимые отношения другими способами, например, обнимания, поцелуи, поглаживания, массаж. Не изолируйте себя или своего партнера - поддерживайте честные и открытые отношения.

Стресс

Почему меняется Ваше настроение?

- Стресс - нормальная реакция организма на жизненные ситуации, которые угрожают или нарушают равновесие. Это защитная реакция нашего организма - "беги или дерись". Когда стресс управляем, он помогает нам оставаться сосредоточенным, энергичным и бдительным. Однако, когда мы перегружены, это может повредить нашему здоровью, настроению, отношениям и общему качеству жизни.
- Печаль по-разному влияет на людей, Вы уже испытали утрату. Так что нет ничего удивительного в том, что у Вас будут "хорошие дни и плохие дни".

Реакции на поставленный диагноз

Каковы признаки и симптомы стресса?

- Когнитивные - проблемы памяти и концентрации; беспокойство или скачущие мысли; постоянная тревога
- Физические - боль в груди или быстрое сердцебиение; боли, потеря полового влечения
- Поведенческие - слишком большой аппетит или, наоборот, его отсутствие; сонливость или бессонница; желание быть одному
- Эмоциональный - удрученность; эмоциональная напряженность; невозможность расслабиться; раздражительность или вспыльчивость.

Что поможет Вам контролировать стресс?

- Измените Ваше мышление, поведение и отношение к ситуации, среде. Вы можете поговорить с консультантом, психологом или социальным работником о Ваших переживаниях (см. Депрессия)
- Спросите себя: “Что помогает мне расслабиться?”
Например:
 - Принять ванну
 - Встретиться с другом
 - Релаксация, дыхательные упражнения и медитация
 - Отдых, праздники
 - Физические упражнения - прогулки, плавание, катание на велосипеде, тренажеры.
 - Подумайте что доставляет Вам удовольствие - если это не опасно для Вас, делайте это.

Реакции на поставленный диагноз

ДЕПРЕССИЯ

Что такое депрессия?

Депрессия очень индивидуальна, но существуют общие признаки и симптомы. Важно помнить, что можно ощущать эти симптомы (некоторые из них) не только как результат ХБП, но так же просто из-за плохого настроения. Но если Ваш повседневный образ жизни (работа, общение) нарушен слегка, значительно, или же серьезно затруднен, вероятно Вы испытываете депрессию. Наличие симптомов, их сила и продолжительность свидетельствуют о депрессии.

Каковы симптомы депрессии?

- Ощущение пустоты и или отчаяние
- Низкая самооценка - безнадежность или беспомощность
- Беспокойный сон - трудность заснуть и рано проснуться
- Полное отсутствие или низкая мотивация вставать утром и идти на работу - "какой смысл?"
- Вы более агрессивны, испытываете гнев, вспыльчивость чаще, чем обычно
- Потеря аппетита, потеря веса, или наоборот, не можете перестать есть
- Трудности с концентрацией
- Необъяснимые боли

Реакции на поставленный диагноз

- Вы не в состоянии остановить свои негативные мысли
- Безрассудное поведение - Вы предались развлечениям (например, азартные игры, злоупотребление психоактивными веществами, опасное вождение)
- Вас посещают мысли, что жизнь не стоит того или мысли о самоубийстве (Немедленно обратитесь за помощью).

Если Вы испытываете некоторые из вышеперечисленных симптомов, в течение более чем двух недель каждый день и на протяжении всего дня, пожалуйста обратитесь к консультанту, психологу, врачу или Вашему лечащему врачу.

Как Вы можете себе помочь, если у Вас депрессия?

- Поговорите с Вашей семьей и друзьями - попросите поддержки, организуйте встречи и прогулки
- Хорошо и регулярно питайтесь - даже если Вы заставляете себя есть
- Избегайте алкоголь и наркотики
- Занимайтесь физическими упражнениями - ходьба, тренажерный зал, йога, пилатес, плавание, растягивание
- Заведите новое хобби или увлечение, что-нибудь чем Вы обычно не занимаетесь
- Ведите сами с собой позитивные беседы - скажите себе “я могу это сделать”
- Ставьте реальные цели на утро, день или целый день. Разбейте их на составные части, которые Вы можете выполнить

Реакции на поставленный диагноз

- Записывайте или зарисовывайте Ваши чувства и мысли
- Представьте себя в будущем, когда все негативные ощущения пройдут - что Вы видите, слышите, осязаете, почувствуете, представьте себя, делающим это
- Поговорите с Вашим лечащими врачом, медсестрой, нефрологом, консультантом или психологом о Ваших симптомах, чувствах и мыслях
- Найдите консультанта для психологической поддержки.

Несмотря на то, как Вы себя чувствуете, действуйте.

Спросите себя что доставляет Вам удовольствие и делайте это.

Когда у нас депрессия, мы можем чувствовать усталость и отсутствие желания что-либо делать. Просто увеличьте Вашу деятельность и уровень физических упражнений, это поможет Вам изменить настроение, так как это заставляет Ваш организм производить естественные антидепрессанты.

Реакции на поставленный диагноз

Что такое психологическая поддержка?

Это возможность поговорить с опытным профессионалом наедине, задать вопросы, связанные с Вашим состоянием здоровья, например, благополучие, взаимоотношения или социальное положение. Все что Вы скажете консультанту, психологу или социальному работнику останется только между вами, до тех пор пока Вы не дадите свое согласие передать Ваш разговор доктору или медсестре.

Эти встречи преимущественно односторонние - большую часть времени Вы будете говорить - они будут в основном Вас слушать. Вопросы, которые будут Вам время от времени задавать помогут Вам понять и осмыслить то, о чем Вы говорили. Они также могут обучить Вас альтернативным стратегиям решения проблем, то есть методам релаксации, изменения мышления или моделей поведения.

Означает ли что Вы слабы или сходите с ума, если у Вас есть или Вам необходима психологическая поддержка?

Нет, ничего подобного. В разные периоды Вы не сможете жить как Вы жили обычно, например в период повышенного стресса, тревоги или депрессии. Может быть слишком тяжело справиться с этим в одиночку или даже с помощью семьи и друзей. Консультант или психолог - это профессионалы, которые обучены слушать и большинство людей чувствуют облегчение после разговора с ними.

Реакции на поставленный диагноз

Психологическая поддержка может сделать Вас только сильнее, она покажет Вам Ваши слабости и поможет распознать области, которые требуют дополнительной поддержки. Иногда наши старые стратегии решения

проблем не всегда эффективны, например, голодание или переедание. Поэтому необходимо разработать новые стратегии решения проблем. Вы сможете это обсудить с Вашим консультантом или психологом и тренироваться между встречами.

Полезный интернет-сайт, предлагающий советы и информацию о том как справиться с тревогой, депрессией, стрессом и другими проблемами:

- <http://www.psychologos.ru/>

Полезные интернет-сайты и контактная информация

- <http://psi.mchs.gov.ru/>
- <http://psyche.biznet.ru/>
- <http://journal.nephrolog.ru/> - Журнал Нефролог

Реакции на поставленный диагноз

Ключевые моменты, которые надо запомнить

- Вы не одни - можно получить поддержку, информацию и помощь
- Говорите открыто и честно, на сколько возможно, с семьей, друзьями, медсестрой и нефрологом.
- Если Вы находитесь в стрессовом состоянии - время от времени отвлекайтесь, меняйте Вашу повседневную жизнь, чтобы снять напряжение.
- Если Вы чувствуете беспокойство или находитесь в депрессии - поговорите с кем-нибудь, обратитесь за помощью
- Думайте позитивно - “Я могу это сделать”
- Отпустите прошлое - смотрите в будущее
- Принять изменения необходимо
- Найдите нефрологическую клинику или отделение, где есть социальный работник, консультант или психолог, которые предлагают консультации и поговорите с ними
- Если Вы наблюдаетесь в клинике, где нет услуг консультантов, свяжитесь с местной национальной нефрологической организацией, чтобы получить необходимую консультацию, совет или поддержку.



The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel.

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History), Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).

B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73-79 | 34212 Melsungen | Germany

Tel. +49 5661 71-0 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com

EDTNA/ ERCA | Pilatusstrasse 35 | 6003 Lucerne | Switzerland

Tel. +46 46 70 96 24 | queries@edtnerca.org | www.edtnerca.org