

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В ОНКОЛОГІЇ: ЯК ПІДТРИМАТИ ПАЦІЄНТА ВІД ДІАГНОЗУ ДО РЕМІСІЇ

MEDICAL PSYCHOLOGY IN ONCOLOGY: HOW TO SUPPORT A PATIENT FROM DIAGNOSIS TO REMISSION

Психологічний стан онкологічного хворого є переважним чином негативний, оскільки людина стикається з особливо негативною ситуацією, яка становить загрозу для її життя. Тому необхідно надавати комплексну психологічну допомогу та підтримку. Складним є етап прийняття хвороби, коли після повідомлення діагнозу хворий проходить кризу кілька етапів прийняття свого діагнозу, під час яких перебуває у різних психоемоційних станах. Таким чином, від самого початку хворий характеризується наявністю негативного психологічного стану, тому потребує допомоги з боку психолога одразу після повідомлення діагнозу, що дозволить підвищити ефективність лікування та адаптувати пацієнта до нової реальності. У зв'язку з цим, виникає потреба у наданні комплексної психологічної допомоги та підтримки онкохворим пацієнтам, у чому важливу роль відіграє медичний психолог. Мета статті: визначити основні аспекти підтримки онкологічних пацієнтів від моменту отримання діагнозу до настання ремісії. Актуальність статті зумовлена постійно зростаючою кількістю випадків онкологічних захворювань серед українців. Розглянуто загальні аспекти роботи психолога з онкохворими пацієнтами. Окреслено важливість забезпечення психологічної підтримки в онкології. Виокремлено основні напрями психологічної підтримки онкохворих пацієнтів. Розглянуто особливості надання психологічної підтримки на усіх етапах боротьби з раком: отримання діагнозу, лікування, соціальної адаптації, ремісії або паліативної допомоги. Визначено стан пацієнтів на кожному з цих етапів та окреслено особливості психологічної підтримки шляхом використання конкретних методів. Підкреслено важливість роботи психолога з онкохворими пацієнтами. Результати дослідження мають важливе теоретичне значення. Можуть бути використані у процесі наступних наукових досліджень, присвячених обраній темі, також можуть бути використані у дослідженні практичного характеру.

Ключові слова: діагноз, медичний психолог, психологічна підтримка, психологічна допомога, онкологія, рак, ремісія.

The psychological state of a cancer patient is predominantly negative, since a person is faced with a particularly negative situation that poses a threat to his life. Therefore, it is necessary to provide comprehensive psychological care and support. The stage of accepting the disease is difficult, when after the diagnosis is announced, the patient goes through several stages of accepting his diagnosis, during which he is in different psycho-emotional states. Thus, from the very beginning, the patient is characterized by the presence of a negative psychological state, therefore, he needs help from a psychologist immediately after the diagnosis is announced, which will increase the effectiveness of treatment and adapt the patient to the new reality. In this regard, there is a need to provide comprehensive psychological care and support to cancer patients, in which a medical psychologist plays an important role. The purpose of the article: to determine the main aspects of supporting cancer patients from the moment of diagnosis until remission. The relevance of the article is due to the constantly growing number of cases of cancer among Ukrainians. The general aspects of the psychologist's work with cancer patients are considered. The importance of providing psychological support in oncology is outlined. The main areas of psychological support for cancer patients are identified. The features of providing psychological support at all stages of the fight against cancer are considered: diagnosis, treatment, social adaptation, remission or palliative care. The condition of patients at each of these stages is determined and the features of psychological support through the use of specific methods are outlined. The importance of the psychologist's work with cancer patients is emphasized. The results of the study have important theoretical significance. They can be used in the process of subsequent scientific research on the chosen topic, and can also be used in practical research.

Key words: diagnosis, medical psychologist, psychological support, psychological care, oncology, cancer, remission.

УДК 159.9:616-006
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.26>

Лавренчук О.А.
студент
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Древіцька О.О.
д.мед.н., доцент,
професор кафедри внутрішньої
медицини
ННЦ «Інститут біології та медицини»

Вступ. Протягом останніх років спостерігається постійне зростання кількості хворих на рак. Щороку 15% смертей у всьому світі спричиняє саме рак, що за останні десятиліття став однією з найбільш поширених хвороб в усьому світі. Загалом, за останні 100 років статистика захворюваності та смертності у контексті онкології змістилась з десятого місця на друге, що свідчить про стрімке зростання кількості онкологічних хворих. Окрім цього, ВООЗ прогнозує зростання кількості хворих на рак ще на 60% за найближчі 20 років. Таким чином, онкологія сьогодні є однією з найбільш

поширених патологій, що поступається лише серцево-судинним захворюванням. На жаль, статистика захворюваності і смертності на рак постійно зростає і в Україні. Щороку тисячі українців дізнаються про свій онкологічний діагноз, а після вступають у особливо складну боротьбу з підступною хворобою. Діти, молоді та літні люди – рак поширений серед осіб будь-якого віку, статі та соціальної приналежності. Окрім цього, дане захворювання значним чином впливає на психологічний стан пацієнта. Почувши новину про онкологічний діагноз, життя людини змінюється на «до»

та «після», адже найбільш поширеним страхом у такому випадку є страх тяжких мук та швидкої смерті. Окрім цього, особливо складним з психологічної точки зору є процес лікування, яке, на жаль, далеко не завжди є ефективним. З огляду на це, виникає потреба у забезпеченні всебічної та комплексної підтримки пацієнта від моменту отримання діагнозу до ремісії. У такому випадку психолог та лікар можуть стати ключовими фігурами у покращенні психологічного стану пацієнта, допомагаючи йому у боротьбі з хворобою, вселяючи віру у можливість досягнення позитивного результату. Тому актуальним є дослідження того, якою саме має бути підтримка пацієнта від діагнозу до ремісії.

Окрім питання психологічної та медико-психологічної допомоги для онкохворих пацієнтів розглядали у своїх дослідженнях такі науковці, як І. Р. Мухаровська [1], Т. В. Северин [2], Н. О. Євдокимова, О. М. Раткогло [3], Б. Становський [4], К. А. Лисник [5] та ін. Корисними також є методичні рекомендації, розроблені В. Зливковим, С. Лукомською, О. Котух, С. Копиловим та О. Краєвою, у яких окреслено основні напрями психологічної підтримки онкопацієнтів в умовах повномасштабної війни [6]. Зважаючи на актуальність цього питання у наукових колах, а також на постійно зростаючу кількість випадків онкологічних захворювань серед українців, важливо провести дослідження, мета якого – визначити основні аспекти підтримки онкологічних пацієнтів від моменту отримання діагнозу до настання ремісії.

Виклад основного матеріалу. Онкологічні захворювання є одними із найбільших переживань у житті людини, які стають причиною багатьох несприятливих змін. Вони стосуються низки фізичних наслідків (біль, слабкість, втома, зміна зовнішнього вигляду тощо), погіршення психічного стану (тривога, страх, смуток, відчай), занепокоєння щодо умов життя, екзистенціальних і духовних дилем, що виникають внаслідок хвороби та її лікування, яке часто є тривалим і обтяжливим досвідом для пацієнта, його родини та друзів. Як результат, від моменту отримання діагнозу пацієнт одразу стикається з негативним психічним станом, виникає стрес, формуються психологічні розлади, пов'язані спершу з небажанням приймати діагноз, після – відчаєм, страхом смерті, страхом через неможливість повноцінно сплатити лікування, страхом покинути близьких тощо. Зазвичай вже у момент отримання діагнозу пацієнт потребує кваліфікованої психологічної допомоги, яка має бути спрямована на подолання негативного психічного стану та в цілому стабілізацію стану пацієнта, оскільки від цього багато в чому залежить ефективність лікування.

Професійну підтримку для онкологічних хворих має надавати психолог, який працює у відповідних медичних закладах та онкологічних центрах. Окрім цього, частково психологічну підтримку має здійснювати лікар. Специфічний характер

цієї підтримки виникає через складність стану пацієнта, хворого на рак, і його лікування. Екстремальні емоційні реакції можуть бути викликані іншими негайними або відстроченими побічними ефектами, пов'язаними з променевою терапією, а також хірургічним лікуванням або хіміотерапією, навіть якщо пацієнти були поінформовані про їх можливу появу. Стан дистресу призводить до інформаційного та емоційного розладу пацієнтів, порушує їх внутрішню та зовнішню гармонію або поглиблює кризу, яка існувала до захворювання. Побічні ефекти включають: ураження шкіри, нудоту, зміни в дієті, ослаблення імунної системи, спричинене зниженням рівня лейкоцитів і тромбоцитів, зниження інтересу до сексуальної активності, випадання волосся, набряк ясен, ксеростомія, збільшення дефектів зубів, затвердіння м'язів. Вони залежать не тільки від зони лікування та дози, а й від індивідуальних реакцій пацієнта.

Психолог, який працює з цією категорією пацієнтів, повинен враховувати, що ці наслідки, погіршуючи якість життя пацієнтів, впливають на їхнє когнітивне, емоційне та психосоціальне функціонування, а також активують їхні захисні механізми, таким чином впливаючи на їхню інтерпретацію ситуації, в якій вони перебувають. Також психолог має враховувати те, чи наявні у пацієнта додаткові соматичні або психічні захворювання, особистісні проблеми, які не обов'язково спричинені раком, проте пов'язані з ним. Після аналізу стану пацієнта спеціаліст має визначити цілі психологічної підтримки та обрати відповідні методи надання психологічної допомоги. Багато в чому це залежить від того, на якій стадії лікування перебуває пацієнт, яку стадію раку він має, враховуючи це психолог визначає ефективну форму підтримки. Найпоширенішими є психологічне консультування, кризові інтервенції, психологічна реабілітація, психотерапія та ін. [7].

Крім того, важливо окреслити наступні напрями підтримки, які може реалізовувати психолог у процесі роботи з онкохворими пацієнтами (рис. 1):

Забезпечення психологічної підтримки онкохворих, як вже було зазначено, залежить від того, на якому саме етапі лікування надається допомога хворому. Зауважимо, що психологічна підтримка має розпочинатись ще на момент діагностики та отримання діагнозу пацієнтом. Зокрема, у дослідженні Р. Чакраборті, Н. С. Маджейл та Д. Абрахам підкреслюється, що надання послуг з цілісної психологічної підтримки онкохворих починається з моменту встановлення діагнозу, продовжується протягом лікування раку, а потім згодом переходить до фази ремісії або кінця життя. Ключовими з-поміж таких послуг є психологічна оцінка та лікування, навігація пацієнта, координація догляду, комплементарна медицина тощо [8]. Важливість забезпечення підтримки перед початком лікування зумовлена особливістю реакції пацієнта на те, що він хворий на рак. Так, діагноз є екстремальною ситуацією, яка стає несподіваною для

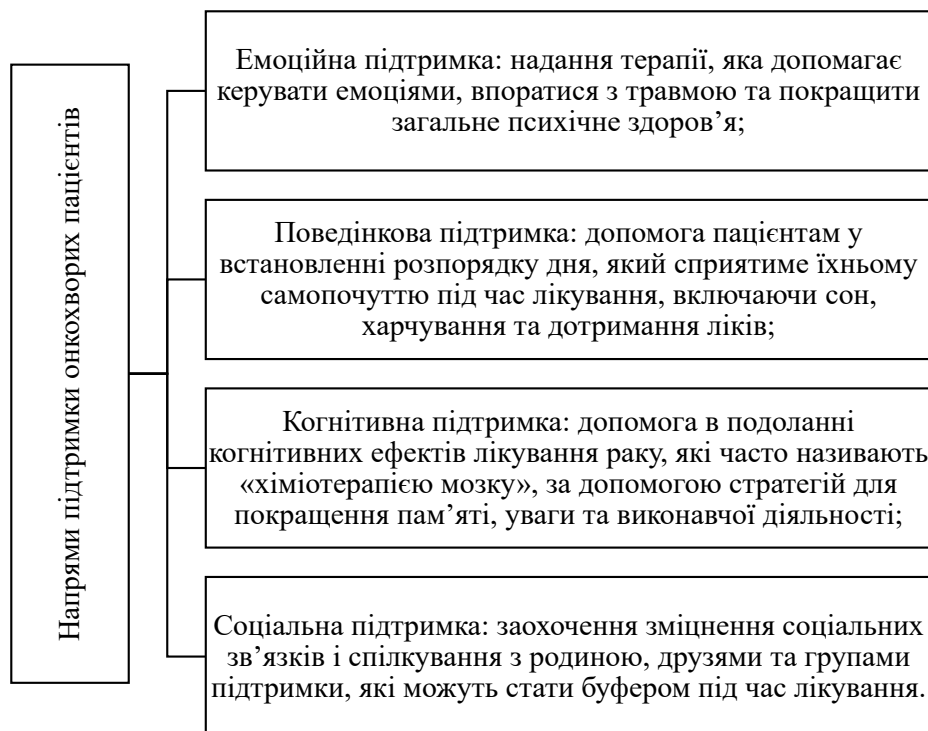


Рис. 1. Напрями підтримки онкохворих пацієнтів

Джерело: зроблено автором

людини, тому є переламним та кризовим моментом, який особливо негативно впливає на її психологічний стан. Почувши діагноз «рак», людина одразу перебуває у стані глибокого стресу, оскільки рак – це загроза її життю, її життєвим цінностям та благополуччю її близьких. Хворий на рак відчуває спустошення, апатію, він не може контролювати те, що відбувається. Окрім цього, ця ситуація спричиняє руйнування стабільної картини світу, руйнуючи впевненість людини у собі. З'являється страх смерті, що стає усе ближчою. Страх спричинити проблеми близьким та рідним тощо. Він проходить крізь кілька стадій, за які повністю сприймає свій діагноз та після переходить до боротьби з раком [9]:

- Стадія заперечення, на якій проявляється захисна реакція психіки, яка є відповіддю на негативну новину. Пацієнт вважає, що діагноз є помилковим, тому усіляким чином намагається впевнитися у його правдивості;

- Стадія гніву, який проявляється по відношенню до себе, оточуючих, лікарів, пацієнт починає звинувачувати лікарів та рідних у своїй хворобі, проявляються дратівливість та спалахи гніву;

- Стадія торгу, на якій пацієнт намагається зробити будь-що, щоб перемогти хворобу. Хворий ладен кинути шкідливі звички, вести готовий спосіб життя тощо – усе, щоб вижити;

- Стадія депресії – негативний етап, під час якого хворий переживає найбільш складний період хвороби. Втрата надії на одужання, усвідомлення тяжкості ситуації. Хворий уникає спілку-

вання, втрачає інтерес до звичних справ та життя в цілому;

- Стадія сприйняття, яка характеризується тим, що пацієнт приймає свій діагноз, починає боротись або навпаки – упокорюється з неминучим наближенням смерті й пасивно підкорюється лікуванню чи взагалі відмовляється від нього.

Враховуючи особливості реакції пацієнта на діагноз та стадії його прийняття, на цьому етапі психологічна підтримка повинна полягати у тому, що психолог допомагає пацієнту осмислити нову реальність, зменшити паніку, надає підтримку у прийнятті діагнозу в цілому. Сприяє прийняттю діагнозу через емпатію та активне слухання. Також надає пацієнту усю необхідну інформацію про етапи лікування, допомагаючи йому зрозуміти те, які можливості він має у випадку дотримання усіх рекомендацій лікарів. Крім того, особливо важливо на цьому етапі сформувати довіру до лікарів, оскільки пацієнти, які отримують такий діагноз, дуже часто зневірюються у медицині, вважають, що лікування раку є неефективним, тому звертаються до нетрадиційної медицини чи інших способів, таким чином втрачаючи дорогий час, який міг би допомогти їм подолати хворобу [4].

Основними інструментами, які психолог використовує на цьому етапі психологічної підтримки, є [4]:

- Короткочасна кризова інтервенція;
- Психоедукація, тобто – проведення просвітницької розмови про хворобу та її перебіг;

– Дихальні практики для зменшення паніки та покращення самопочуття.

Особливо складним етапом психологічної підтримки онкохворих є етап лікування. Залежно від типу раку, його локалізації, стадії хвороби можуть бути використані різні методи лікування, які так чи інакше впливають на стан пацієнта, можуть викликати низку побічних реакцій, що зрештою суттєво впливає на психоемоційний стан та стає причиною виникнення багатьох проблем, зокрема – дистресу, тривожності, апатії, депресії тощо. Пацієнт може відчувати значний фізичний біль, швидко втомлюється, втрачає волосся, може мати зміни тіла, якщо були проведені операції, зокрема – видалення частин органів, ампутації тощо. Крім того, виникають соматотрофні симптоми. Враховуючи це, завдання психолога полягають у тому, аби допомогти пацієнту у боротьбі з побічними ефектами емоційним шляхом. Для цього він має забезпечити формування внутрішніх ресурсів для боротьби. Крім того, має розвинути мотивацію для проходження пацієнтом повного курсу лікування, що є складним у зв'язку з побічними ефектами та негативним фізичним і психоемоційним станом пацієнта внаслідок перших процедур лікування. Окрім цього, особливо важливо залучити підтримку з боку родичів пацієнта, що може бути дуже ефективним [1].

Серед ключових інструментів, які використовує психолог на даному етапі психологічної підтримки, зазначимо наступні:

- Когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає подолати ірраціональні страхи пацієнта;
- Методи арт-терапії, за допомогою яких можна допомогти пацієнту вивільнити емоції та боротись з психологічними наслідками хвороби;
- Аутогенне тренування, що забезпечує психологічне, нервово та м'язове розслаблення, покращення картини світогляду, передбачає використання частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуєчих формул (фраз, афірмацій).

У процесі проходження лікування важливим також є етап соціальної адаптації, який передбачає те, що пацієнт адаптується до життя у новому статусі, до життя після проведення операцій, ампутацій, хіміотерапії, внаслідок якої втратив волосся тощо. Пацієнт може відчувати ізольованість, змушений перебувати у процесі пошуку нового сенсу життя, також може мати проблеми в особистих стосунках чи на роботі, враховуючи його негативний психоемоційний стан. Тому на цьому етапі психолог повинен допомогти хворобу повернутись до повсякденного життя. Також навчити навичкам спілкування після тривалого лікування. Крім того, психолог допомагає також пацієнту відновити соціальні зв'язки, які він міг втратити у процесі лікування, які могли погіршитись внаслідок його відсутності.

Останній етап надання психологічної підтримки онкохворим пацієнтам – етап ремісії або, на жаль, паліативний етап. Усе залежить від того, чи було

лікування ефективним, від стадії хвороби пацієнта, тому залежно від цього психолог має підбирати спеціальні методи допомоги пацієнту, оскільки має різні завдання. Якщо пацієнту вдалося досягти ремісії, важливо побороти страх рецидиву та втрату сенсу життя. Якщо пацієнт перебуває у палеативному стані, необхідно допомогти йому прийняти можливу смерть, також дуже важливо забезпечити психологічну підтримку родини, враховуючи приближення втрати. Крім того, він має зміцнити позитивне бачення життя, допомогти пацієнту знайти нові цілі життя, навіть якщо він перебуває у палеативному стані. Основними методами, які використовує у своїй роботі психолог у такому випадку, є індивідуальні консультації, групова психотерапія, арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія та психоедукація [1].

З огляду на зазначене, підкреслимо, найважливішим завданням психолога у процесі надання психологічної підтримки пацієнтам, хворим на рак, є [6]:

– Допомогти пацієнту увірувати в ефективність лікування, навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями;

– Допомогти сформувати таку життєву позицію, в якій є місце надії і вірі у майбутнє;

– Навчити уникати негативних установок, таких як: «рак – це смертельна хвороба», «будь-яке лікування – неефективне: людина помирає від побічних ефектів» та ін. Та бути налаштованим на позитивні: «рак виліковний», «лікування – це союзник внутрішніх ресурсів організму».

Змістом роботи психолога з онкохворим має стати [1]:

- Відволікання уваги хворого від «занурення» у хворобу;
- Визначення ролі хворого у виявленні захворювання;
- Релаксація;
- Подолання образ;
- Цілепокладання у напрямку подолання хвороби;
- Звернення до бога (для віруючих);
- Робота з болем;
- Подолання страху рецидиву, смерті;
- Формування психологічної готовності прийняття смерті на кінцевому етапі.

Наостанок, зазначимо, що психолог, який працює з онкологічними хворими, також допомагає та навчає інших медичних працівників у сферах, які спрямовані на покращення добробуту пацієнтів, наприклад, як оптимально повідомляти погані новини та піклуватися про потреби пацієнтів і опікунів. Основна роль психолога у цій сфері також полягає у тому, аби забезпечити своєчасні ефективні втручання для покращення якості життя онкохворих та їхніх мереж підтримки. Відповідно, його робота у сфері психологічної підтримки онкохворих має бути комплексною, враховувати усі особливості стану пацієнтів, їх потреби, стадію лікування, стадію хвороби, культурні, фізичні та

психологічні особливості. Завдяки цьому вдається покращити психологічний стан пацієнта, подолати психічні розлади, які він має, а також допомогти у лікуванні раку. Так пацієнт буде мати достатній рівень мотивації боротись з хворобою, буде вірити у свої сили, оскільки знає, що у будь-який момент може отримати підтримку та необхідну психологічну допомогу [10].

Висновки. Таким чином, згідно з результатами проведеного дослідження, можна сказати, що психологічна підтримка пацієнтів, які мають онкологічні захворювання, є невід'ємною складовою їх успішного лікування та реабілітації. Від моменту отримання діагнозу до ремісії або паліативного етапу людина проходить складний шлях, сповнений емоційних, соціальних та духовних викликів. Тому медичний психолог повинен допомогти пацієнтам краще впоратись з хворобою, а також зберегти гідність, життєві цінності та зв'язок із близькими. Психологічна допомога має бути комплексною, передбачається використання спеціалізованих методів, таких як індивідуальне психологічне консультування, групова психотерапія, психоедукація, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та інші. Їх застосування допоможе покращити стан пацієнтів та подолати психологічні проблеми, з якими вони стикаються під час боротьби з раком. Наступні дослідження можуть бути спрямовані на розробку детальних програм психологічної допомоги та підтримки хворих на рак, а також перевірки їх ефективності на практиці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Мураховська І. Р. Медико-психологічна допомога для онкохворих на різних етапах лікувального процесу. *Scientific Journal «ScienceRise: Medical Science»*. 2017. № 1 (9). С. 15–19.
2. Северин Т. В. Особливості психологічної допомоги онкопацієнтам та членам їх родин. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/387706677_

OSOBLIVOSTI_PSIHOLOGICNOI_DOPOMOGI_ONKOPACIENTAM_TA_CLENAM_IH_RODIN

3. Євдокимова Н. О., Раткогло О. М. Психологічний статус онкохворої людини. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i34/10.pdf>

4. Становський Б. Стратегія медико-психологічної допомогив роботі лікаря-психолога зонкологічними пацієнтами. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. № 4 (6). С. 1–4

5. Лисник К. А. Модель надання психологічної допомоги особистості в умовах кризи, спричиненої онкозахворюванням. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13825/%D0%9B%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

6. Зликов В., Лукомська С., Котух О., Копилов С. Психологічна підтримка онкопацієнтів під час війни: методичні рекомендації / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / Лабораторія методології і теорії психології. URL: https://www.researchgate.net/publication/361332514_Psihologicna_pidtrimka_onkopacientiv_pid_cas_vijni_metodicni_rekomendacii_Institut_psihologii_imeni_GSKostuka_NAPN_Ukraini_Laboratoria_metodologii_i_teorii_psihologii

7. Cieslak K. Professional psychological support and psychotherapy methods for oncology patients. Basic concepts and issues. *Rep Pract Oncol Radiother*. 2013. № 18 (3). Pp. 121–126

8. Chakraborty R., Majhail N., Abraham J. Psycho-social and Patient Support Services in Comprehensive Cancer Centers. 2021. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-82052-7_11

9. Реакція людини на діагноз рак, психологічні аспекти. URL: <https://onko.zt.lic.org.ua/korysno-znaty/reaktsiya-lyudyny-na-diagnoz-rak-psyhologichni-aspekty/>

10. Zacharia M., Karekla M. The role of psychologists and psychological approaches in cancer care. In A. P. Kassianos (Ed.), *Handbook of quality of life in cancer* (pp. 311–337). 2022. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2022-63012-019>