

PDF

Статья Клипининой Натальи

«СТРАХ РОДИТЕЛЕЙ, ЧТО ЗАБОЛЕЕТ ДРУГОЙ РЕБЕНОК»

Что делать родителям, если после опыта лечения одного из своих детей, позже они столкнулись со страхом, что кто-то из других детей в семье тоже может заболеть?

Беспокойство родителей ребенка с онкологическим заболеванием по поводу вероятности заболеть другим детям в семье тем же заболеванием вполне понятно и, в некоторых случаях, обосновано. Важно знать, что при разных онкологических заболеваниях подобная вероятность – разная. Так, например, случаи, когда заболевают братья и сестры ребенка с нейробластомой, крайне редки (семейная предрасположенность к этому заболеванию составляет всего лишь 1-2% от всех случаев нейробластомы). В то время при некоторых других онкологических заболеваниях детей – она гораздо выше. Врач-генетик в каждой конкретной ситуации для каждой конкретной семьи поможет найти ответ о вероятности возникновения того или иного заболевания у других детей, о возможности наследственной передачи заболевания следующему поколению, а также даст рекомендации по наблюдению, если это необходимо.

Однако, даже если врач скажет, что все в порядке и беспокоиться не о чем, родители все-равно могут (периодически или постоянно) тревожиться по этому поводу. Для семей, переживших стресс, связанный с лечением больного ребенка, это, к сожалению, вполне естественная реакция.

Данная тревога продиктована жизненным опытом семьи и не всегда бесполезна, ведь волнение способствует более внимательному и ответственному отношению к здоровью детей. Но, с другой стороны, в случае отсутствия достаточных оснований, часто возникающие и необоснованные тревога, страх или паника могут значительно влиять как на эмоциональное благополучие родителей, так и всей семьи. Эти эмоции отнимают очень много сил и энергии, способствуют повышенному эмоциональному напряжению и дискомфорту в семье, могут провоцировать тревогу и беспокойство, а в хронических ситуациях способствовать формированию заостренных черт характера у детей (ипохондрических, тревожно-мнительных), затрудняя социальную адаптацию во взрослой жизни.

Поэтому, очень важно найти баланс между тем, чтобы сохранять чуткость к признакам нездоровья детей и не дать тревоге и страху полностью подчинить жизнь семьи.

О том, что тревога и страх возникновения болезни взяли верх над ситуацией могут свидетельствовать следующие признаки (один или сразу несколько). Например, негативные мысли и переживания по поводу самочувствия детей не дают заниматься ежедневными делами (от них сложно отвлечься или переключиться на что-то другое); обследования ребенка/детей становятся чаще, чем рекомендуют врачи или не обоснованы (по мнению специалистов); в жизни ребенка или всей семьи оказывается слишком много разного рода ограничений (чрезмерный контроль нагрузок и активности, жесткие требования соблюдения диеты и гигиены), направленные на предотвращение опасности заболеть и затрудняющих обычный ритм жизни семьи; частыми становятся конфликты и ссоры родственников по поводу заботы о здоровье детей.

Взять под контроль свою тревогу, страх или панику можно разными способами. Некоторые семьи предпочитают справляться сами; другие – обращаться к специалистам (психологам, психотерапевтам или психиатрам); третьи предпочитают совмещать консультации и различные методы самопомощи.

Эффективных методов самопомощи в данной ситуации достаточно много. Каждый может выбрать то, что ему больше подходит или доступно в тот или иной момент. Кому-то подойдут более экспрессивные способы снятия эмоционального напряжения: активные физические занятия (плавание, различные единоборства, бег, танцы) или использование творчества или искусства (игра на музыкальных инструментах, рисование, вокал, лепка). Кому-то будут ближе релаксация (массаж, спа-процедуры, различные техники расслабления) или практики регуляции эмоций с большим вниманием к телу (практики дыхания, занятия йогой), практики развития осознанности, укрепления навыков принятия. Кто-то предпочтет для совладания с эмоциями самостоятельно использовать когнитивные и поведенческие приемы управления эмоциями - анализ ситуации (вести дневники, анализировать эпизоды, когда эта тревога усиливается и уменьшается), подготовку к возможным неприятным ситуациям (продумывание плана), мысленное проигрывание и репетицию. Для кого-то будет оптимальным использовать воображение, фантазию. Все больше упражнений разных практик в настоящее время собраны в удобные бесплатные мобильные приложения. Освоить их можно самостоятельно, или с помощью специальных руководств по самопомощи, при поддержке и благодаря индивидуальным рекомендациям психологов или психотерапевтов.

Важно в целом также позаботиться об эмоциональной поддержке, в которой безусловно нуждается каждый родитель в подобной ситуации. Это может быть участие в группах самопомощи для родителей, дружеская поддержка или поддержка специалистов.

Бережное отношение к своим эмоциям, их внимательное изучение, принятие и поиск индивидуального пути снижения их интенсивности позволит перестать их бояться и тратить силы на подавления или отрицание, поможет выдерживать их, оставляя важную сигнальную и защитную функции, а также даст возможность быть готовым к преодолению потенциальных сложностей. Именно этот баланс способен сделать контакт с собой, своими переживаниями, реальностью, любимыми детьми и своими близкими — максимально гармоничным и теплым.