

Психологічні стратегії підтримки позитивного образу я при хронічних захворюваннях

Людмила Потапенко

*студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: PotapenkoLV@krok.edu.ua*

Ольга Петрунько

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgapv@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Хронічні захворювання змінюють не лише фізичний стан людини, а й її психологічне самопочуття, уявлення про себе, сприйняття світу та власного життя тощо. Тривале перебування у стані хвороби поступово формує новий досвід - тілесний, емоційний, соціальний, який вимагає переосмислення власного «Я». Для багатьох осіб хронічна хвороба стає випробуванням не лише для тіла, а й для цілісності ідентичності: руйнуються звичні уявлення про себе, з'являється відчуття втрати контролю, вразливості та ізоляції. Саме тому психологічна підтримка у таких випадках має виходити за межі звичайного «пристосування до діагнозу». Вона спрямована на відновлення контакту з власним Я та адекватного Я-образу клієнта, формування внутрішньої опори та відчуття гідності навіть у ситуаціях фізичних обмежень (Букаєв, 2008).

Образ Я – це складна система уявлень людини про себе, яка поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. При хронічному захворюванні ця система зазнає дестабілізації. Людина може відчувати себе «іншою», «неповноцінною», «стигматизованою», такою, що втратила частину своєї ідентичності (Букаєв, 2008). Психологічна реакція на хронічне захворювання часто проходить через етапи, подібні до реакції на травму втрати: заперечення, гнів, торги, депресія, прийняття. Проживання цих стадій – це значна психоемоційна робота клієнта над собою, і не всі клієнти дістаються стадії прийняття. На певному етапі може виникати застрягання в образі «жертви» або, навпаки, у надкомпенсації, коли людина намагається довести свою силу, ігноруючи потреби тіла (Спіріна & Вітенко, 2002).

У сучасній психології дедалі більшої популярності набуває концепція тілесного Я – як єдності психіки і тіла. При хронічному захворюванні тіло стає не тільки носієм біологічного і психічного вмісту, – воно стає частиною життєвої історії людини. Саме це прийняття стає внутрішньою психологічною опорою людини, яка дає їй можливість рухатися далі, в напрямку зцілення і створення нової ідентичності (Никоненко, 2016). Тому робота з образом Я неможлива без відновлення довіри до свого тіла як частини своєї себе, своєї життєвої історії, прийняття змін, які відбулися з тілом, навіть якщо ці зміни небажані й драматичні, звикання до нього, набуття досвіду жити з ним далі.

Внутрішня опора – це здатність залишатися в контакті із собою попри зовнішні обставини. Для людини з хронічним захворюванням вона стає тим стержнем, який допомагає витримувати невизначеність, біль, обмеження, але не втрачати себе. Формування внутрішньої опори можливе за ряду умов: якщо людина приймає себе, визнає факт хвороби без тотального злиття з нею, почне думати «Я маю хворобу» замість «Я – хворий»; якщо вона повернеться до власної цінності, почне усвідомлювати, що цінність людини не зменшується через фізичні обмеження; якщо вона навчиться бачити в тілі не ворога, а союзника, який посиляє сигнали потреб і меж; почне розвивати самоспівчуття (self-compassion) як здатність ставитися до себе з розумінням, емпатією, добротою, навіть у стані слабкості; якщо вона зрозуміє, що навіть хвороба може стати точкою росту, глибшого пізнання себе і життя (Столяренко, 2012).

На основі теоретичних і клінічних спостережень можна виокремити кілька ефективних стратегій психологічної підтримки осіб з хронічними захворюваннями, які допомагають цим особам переписати власну історію не як історію втрати, а як історію трансформації. При цьому важливо знайти у власному досвіді моменти сили, підтримки та любові; дихальні, сенсорні, рухові вправи, які допомагають відновити контакт із тілом і знизити рівень тривоги; ведення щоденників, позитивні афірмації, робота з дзеркалом, які формують доброзичливе ставлення до себе; психотерапевтичний супровід - особливо ефективні гуманістичні, екзистенційні та когнітивно-поведінкові підходи, спрямовані на відновлення цілісності образу Я; створення груп підтримки, участь у спільнотах, де досвід хвороби не викликає сорому, а стає ресурсом спільності (Никоненко, 2016; Столяренко, 2012).

Формування і підтримання позитивного образу Я при хронічних захворюваннях є центральним завданням надаваної їм психологічної підтримки. Реалізація цих завдань потребує не заперечення хвороби, а її включення у власну історію як досвіду, що поглиблює розуміння себе. Психологічна робота має бути спрямована на відновлення гідності, самоприйняття, довіри до тіла та життя. Людина, яка знаходить внутрішній стержень, здатна жити не всупереч хворобі, а разом із нею – у контакті з власною глибиною, любов'ю до себе і світу. Підтримка позитивного образу Я у людей із хронічними захворюваннями – це не просто психологічна допомога, а спосіб повернення людині відчуття суб'єктності. Вона дозволяє знову відчувати себе не лише тілом, яке болить, а особистістю, яка має сенс, внутрішній світ, мрії, любов та силу. Клінічні дослідження показують, що саме ставлення до себе, а не тяжкість захворювання, найсильніше впливає на якість життя і психологічне благополуччя. Відновлення образу Я - це шлях від розпаду до інтеграції, від розгубленості до зрілої прийнятності життя в усіх його проявах.

Список використаних джерел

1. Велитченко, Л. К., & Цільмак, О. М. (2008). *Психологія особистості: навч. посібник: тексти і методики*. Букаєв Вадим Вікторович.
2. Спіріна, І. Д., & Вітенко, І. С. (Ред.). (2002). *Загальна та медична психологія*. Арт-Прес.
3. Никоненко Ю. П. (2016) *Клінічна психологія: навчальний посібник*. КНТ.
4. Столяренко О. Б. (2012) *Психологія особистості: навч. посіб.* Центр учбової літератури.
5. Хаустова, О. (2003). *Психосоматичний підхід до проблем адаптації*. *Соціальна психологія*, (2), 53–63.