



Общероссийская общественная  
организация инвалидов  
больных рассеянным склерозом

ОООИБРС



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**



Институт Практической  
Психологии и Психологического  
консультирования  
(АНО ДПО «ИППИК»)

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКЕ ЛЮДЕЙ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ПОЙМИ МЕНЯ»

# **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В УЛУЧШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ**



Москва  
2022

## **Общероссийская общественная организация инвалидов больных рассеянным склерозом (ОООИБРС):**

Проект «Пойми меня», реализованный ОООИБРС при поддержке Фонда Президентских грантов, направлен на решение проблемы недостатка информационной и психологической поддержки в новых условиях получения медицинской помощи у пациентов с рассеянным склерозом.

Хронические болезни, а в особенности патологии нервной системы, всегда тесно связаны с нарушениями в психоэмоциональной сфере. Особенности заболевания связаны с появлением неустойчивого психологического состояния пациента и такими проявлениями, как рост раздражительности или немотивированной эйфории, перепадов настроения, депрессивных состояний. Пандемия, вызванная COVID-19, создала новые условия для 150 000 пациентов с рассеянным склерозом и фактически стала новым фактором стресса.

В настоящий момент для людей с рассеянным склерозом отсутствует регулярная информационная поддержка по медицинским и правовым вопросам. В условиях появившихся ограничений формируется страх остаться один на один со своим заболеванием при его обострении в отсутствие доступной медицинской и психологической помощи, усиливается состояние депрессии, из которого трудно выйти самостоятельно.

ОООИБРС в течение более чем 20-ти лет стремится создавать разнообразные условия для улучшения качества жизни граждан России, страдающих от рассеянного склероза. Проект предполагает два направления работы с пациентами: просветительскую работу по медико-правовым основам получения медицинской помощи и оказание психологической поддержки пациентам.

Первое направление включает: ведение просветительских онлайн мероприятий для пациентов по темам, связанным с изменениями в законодательстве в области оказания медицинской помощи и реабилитации, по вопросам особенностей и правил вакцинации при РС. Второе направление включает организацию службы психологической поддержки для людей с РС.

Для последующей работы региональных активистов с пациентами готовятся методические информационные материалы, один из которых представлен вам в настоящем издании.



**Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Институт практической психологии и Психологического консультирования» (АНО ДПО «ИППИК»):**

Дорогие друзья, приветствую вас!

Меня зовут Татьяна Викторовна Короновская, я психолог.

С 2018 года была привлечена к работе по психологической поддержке пациентов с орфанными заболеваниями.

С тех пор перед глазами прошло множество историй людей, столкнувшихся с проявлениями болезни и с вопросами: «Как мне справиться? Какие у меня есть возможности и перспективы?»

Да, каждая история уникальна, уникальны личности и обстоятельства, но направленность развития личности, психологические настройки, понимание особенностей своего характера, способность управлять эмоциональными реакциями играют важную роль в любом конкретном случае.

Хочу отметить, что иногда удивляет то, как люди, находясь в благоприятных для терапии и реабилитации условиях, предпочитали хвататься за болезнь, фокусироваться на ней, буквально разрушая здоровые сферы своей жизни, пренебрегая своими достижениями и возможностями. Словно следуя деструктивной инерции.

И наоборот.

Есть истории тех, кто оказался перед суровым диагнозом в условиях не совместимых с элементарным выживанием на физическом, на психологическом уровнях, без поддержки и не сломался, преодолел. Можно с уважением восхититься, тем как дерзкий выбор человека быть счастливым и свободным творит чудеса. Ответственность за свое здоровье и настроение - мощный двигатель саморазвития.

Именно проанализированный опыт позволил собрать в этой брошюре ключевые понятия и базовые упражнения для самоподдержки. Информация будет полезна для тех, кто хочет повысить эффективность терапии, реабилитации и улучшить качество жизни.

Благодаря замечательной команде ОООИБРС и МООИ «МосОРС», сообщество получило возможность развивать проект психологической поддержки для пациентов с рассеянным склерозом, который реализуется с использованием средств государственной поддержки, выделенных в виде гранта в соответствии с Указом Президента Российской Федерации.



Надеюсь, это послужит развитию целой системы психологической помощи, освоению навыков позитивного саморазвития, и в сотрудничестве с врачами и психологами пациенты смогут постоянно улучшать общий уровень своего благополучия.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Значение психологических аспектов в улучшении самочувствия и качества жизни у пациентов с рассеянным склерозом.
2. Внутреннее состояние и качество жизни.
3. Определение понятия психическая “норма”.
4. Биологические факторы, как ресурсы организма при рассеянном склерозе.
5. Психологические факторы, как ресурсы самоподдержки для пациентов с рассеянным склерозом:
  - Особенности личности;
  - Внутренняя картина болезни;
  - Способы экологичного и здорового проживания эмоций.
6. Профилактика.
7. Заключение.

## 1. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В УЛУЧШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ.

НАШИ ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫ.

Индивидуален характер человека и его жизненный опыт, который мы проживаем на своем пути. Именно опыт, его оценка, осмысление, формирует нашу личность и наделяет новыми возможностями адаптироваться, приспособливаться к предлагаемым обстоятельствам наиболее подходящим, полезным способом.

Многие пациенты с рассеянным склерозом отмечают взаимосвязь между эмоциональным состоянием и телесными симптомами – так работает



биологический механизм, автоматичный принцип компенсации.

Если мы настроены помочь организму, то наша цель – научиться управлять эмоциями, стрессом для нормализации телесной физиологии и создания условий для устойчивой ремиссии.

Наличие диагноза и проявление симптоматики является одновременно вызовом и предложением – взять процессы своей жизни под управление, научиться распоряжаться возможностями тела и психики практично и рационально.

Есть некоторые **общие** закономерности и понятия, которые позволяют лучше ориентироваться в своих **психических ресурсах**, становиться **увереннее в понимании возможностей**.

Познакомимся с этими внутренними опорами и постараемся извлечь пользу для себя.

## 2. ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Наличие симптоматики при РС оказывает влияние на эмоциональный фон, так как приходится планировать свои возможности с учетом самочувствия и высокого уровня тревоги, связанной с неопределенностью. И все же, можно дать себе больше уверенности и определенности, начав работу над своим внутренним эмоциональным состоянием, которое системно влияет на телесное состояние и здоровье.

**От чего же зависит качество жизни абсолютно любого человека и ваше в том числе?**

**Вы задумывались?**

**Попробуем прояснить это, дать себе определенность.**



Именно привычное **внутреннее состояние** определяет **качество нашей жизни**.

Базовое внутреннее состояние складывается из **телесного самочувствия** и привычного **эмоционального фона**, поддерживается соответствующей биохимией организма, влияет на самочувствие.

Хорошая новость в том, что мы можем учиться самостоятельно влиять на это. Это стоит только наших усилий и только в нашей власти.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

**Ответы стоит записывать.**

- Какое внутреннее состояние привычно для вас в данный период жизни?
- Какие три слова подходят для его описания?
- Какие чувства и эмоциональные реакции являются обычными, характерными? Понаблюдайте за собой в разных ситуациях.
- Какие эмоции, переживания, хотелось бы научиться урегулировать, управлять ими?
- Какие ваши эмоции и переживания, предшествуют обострению нарушений здоровья? Замечали?
- Что общего можно обнаружить в тех событиях, ситуациях, которые совпадают с началом обострения?
- Вспомните первый эпизод проявления симптоматики. На фоне какой жизненной ситуации случился? Что общего у той ситуации с последующими манифестациями?
- Какие эмоции характерны для вас:
  - В периоды ремиссии;
  - В периоды обострения.
- Какое настроение вы можете назвать эталонным для себя настолько, чтобы хотелось научиться его “включать”, поддерживать и сделать привычным?

**Чуть позже мы рассмотрим, как вы сможете использовать эту информацию.**



### 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКАЯ НОРМА - к чему стоит стремиться, занимаясь психологической самоподдержкой, помогая основной терапии.

Вообще, понятие **НОРМА** - состояние динамического равновесия между био-психо-социальными параметрами человека и идентичными параметрами окружающей его среды.



В современной психологии нет четкого, универсального определения понятия психическая **НОРМА**, но есть понятие – **АДАПТИВНОСТЬ**.

Некоторый уровень стресса – новых ситуаций, изменения планов является нормой жизни и стимулирует интерес, способность преодолевать сложности и решать задачи.

Однако, такое понятие как “дистресс” – состояние страдания, при котором человек не может полностью адаптироваться к стрессовым факторам и демонстрирует дезадаптивное поведение.

**Есть исследования медицинских психологов, которые выявляют некоторую интересную закономерность:**

*“Психологический дистресс у пациентов с РС связан с неврологическими ограничениями, но он также присутствует и у пациентов с минимальным или даже отсутствием неврологических ограничений. Психологический дистресс можно считать независимым предиктором качества жизни у больных РС.”* – это значит, что, научившись минимизировать внешний и внутренний стресс можно позитивно влиять на телесное состояние, убирая предпосылки к возникновению негативной симптоматики.

### Еще интересный факт:

*“Относительно стратегий совладания со стрессом у людей с РС стоит заметить, что они менее склонны использовать положительные и проблемно-ориентированные стратегии, а более – стратегии отрицания и избегания.”*

Это значит, что можно уверенно поставить для себя полезную задачу – в повседневности пробовать менять свои шаблонные эмоциональные реакции и поведение на более выигрышные.

Это будет сложно первое время, в последствии станет привычно, результаты удивят и обрадуют.

Можно самостоятельно и бережно помогать организму справляться со стрессами и недомоганиями, наладив режим повседневности, питания, научившись управлять эмоциями.

Если вы хотите чувствовать себя лучше и быть в комфортном настроении, то вам желательно учиться постепенно, бережно настраивать и тренировать свою **АДАПТИВНОСТЬ** к происходящему, к самочувствию, в том числе к необходимости целенаправленно поддерживать функции организма при наличии симптоматики.

Что такое адаптивность?

Это - способность адекватно и с пользой реагировать на изменения внешней и внутренней среды.

**Эмоциональная адаптивность** - способность регулировать уровень реакции:

**ОТТОРМАЖИВАТЬ ИЗБЫТОЧНУЮ** или **УСИЛИВАТЬ СЛАБУЮ**, не достаточную реакцию.

- При **тревожности или раздражительности** есть жалобы на избыточность эмоций.
- При **депрессии и апатии** есть жалобы на вялость и недостаточность эмоций.

Где же взять ресурсы для улучшения внутреннего состояния – эмоционального фона и самочувствия?

Есть две группы факторов, из которых складываются наши потенциальные возможности.

**- БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

**- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

Эти факторы взаимосвязаны и взаимозависимы.





Понимание значимости этого играет важную роль в профилактике манифестации РС и для создания предпосылок к длительной **ремиссии**.

Основная личная задача – самостоятельная организация режима повседневности таким образом – чтобы отклонения в здоровье минимально влияли на образ жизни, позволяя раскрываться способностям личности и самореализации.

## 4. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КАК РЕСУРСЫ



Если мы хотим самостоятельно оказывать влияние на внутреннее состояние для восстановления ресурсов, то стоит стать для себя личным экспертом в таких вопросах, как:

- **МОЕ ПИТАНИЕ**

Выбор сбалансированного рациона с избеганием сахара, продуктов с высокой степенью переработки и содержанием дополнительных химических ингредиентов. Есть исследования, выявившие прямую взаимосвязь между состоянием микрофлоры кишечника и симптоматикой РС. Мы можем повлиять на это, выбирая продукты питания. Тем более интересно заботиться о питании, когда знаешь, что в кишечнике вырабатывается 95% серотонина – гормона радости.

- **МОЙ РЕЖИМ ДНЯ**

Выбор режима повседневности с оптимальным балансом активности и пассивности, снижением уровня истощающего стресса, мультизадачности, эмоциональных раздражителей и обеспечение себе позитивных эмоциональных стимулов – здоровый выбор.

## • МОЙ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Стремиться к оптимальному режиму сна – 7,5 часов, с пониманием важности обеспечить организм выработкой мелатонина, который вырабатывается в темноте с 23 до 4 часов. Если сложно уснуть, полезно просто расслабиться в темноте. Именно мелатонин занимается реставрационными работами в организме. Именно из мелатонина днем синтезируется серотонин, который создает хорошее настроение. Именно ночью происходит оптимизация гомона лептина, который играет существенную роль в снижении общего воспаления и нормализации аутоиммунных процессов.

## • МОИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Есть исследования, которые свидетельствуют о наличии нарушения телесного “образа Я” у пациентов с РС. Поэтому, при рассеянном склерозе необходимо придерживаться системы деятельной активности, фокусировать внимание на телесных ощущениях, тренировать способности, как можно чаще через сканирование тела своим вниманием давать мозгу “карту тела”, для оптимизации процессов в отдаленных от ЦНС регионах организма.

Есть доказанные экспериментальные данные о том, насколько благотворно сказываются на психофизиологии спонтанные танцы. Даже в ограниченных возможностях можно чуть покачиваться, слушая приятную музыку.

К биологической основе нашего привычного настроения, стрессоустойчивости и эмоциональных реакций можно отнести характерные особенности психики.

**Характер** – тип эмоционального реагирования, это биологическая основа психики. Ваш характер не меняется в течение жизни. Характер ярко проявляется при **стрессе** или **усталости**, нарушении питания и режима. Полезно знать и учитывать свои характерные реакции.

- Как вы чаще реагируете на стресс: **злитесь, тревожитесь или прячетесь?**
- Как вы справляетесь со стрессом, какие способы используете? Напишите пять пунктов.

Характерные **особенности не меняются, но** могут сглаживаться или заостряться в результате жизненного опыта и сознательной работы над своими эмоциями.

Мы можем стать спокойнее или активнее, если начнем воспитывать это в себе, уважая изначальные особенности своего характера, развивая свою личность.

Медицинские психологи провели исследования, с целью выяснения психологических особенностей пациентов с РС и обнаружили:

*“Для минимизации выраженного тревожного состояния больные РС с тревожной базовой predisпозицией используют подсознательный механизм*



*защитного поведения, проявляющийся в ограничительном поведении и избегании неуспеха, что блокирует реализацию личностных потребностей больного в понимании, любви, самоутверждении, конгруэнтных межличностных отношениях и ведет к формированию депрессивной реакции и социальной дезадаптации. Блокировка потребностей в понимании, любви, самоутверждении, конгруэнтных межличностных отношениях ведет к развитию ипохондрического и эгоцентрического отношения к болезни.*

*При ремиттирующем течении РС у пациентов отмечаются тенденции к подавлению негативного аффекта, затруднения в его разрядке.”*

Таким образом, выявлена взаимосвязь симптоматики со склонностью к депрессивности и затруднением справляться со **стрессом**.

Экспериментально достоверно доказано улучшение качества жизни у пациентов, использующих информацию о способах **психологической самоподдержки**. Те пациенты, которые склонны брать ответственность за свой внутренний мир, за **экологичное, адекватное** проживание эмоций, получают больше возможностей для благополучной самореализации и благоприятной терапии.

## 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, КАК РЕСУРСЫ САМОПОДДЕРЖКИ



### ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ:

**ХАРАКТЕР** определяется типом нервной системы. Характер – лишь основа нашей **ЛИЧНОСТИ** с ее богатым внутренним содержанием.

**Личность развивается, совершенствуется всю жизнь и этот процесс постоянен и бесконечен.**

Интересно, что наша личность имеет **НАПРАВЛЕННОСТЬ**, или к распаду, регрессу или к **развитию**.

Тут можно задуматься о своих персональных тенденциях:

- **Какова направленность вашей личности? К развитию способностей, усилению или ослаблению?**
- **Каковы ваши основные интересы/мотивы:**  
**Мотив избегания - “от” – как бы чего не вышло**  
**Мотив присоединения – “к” – что интересного получится.**

### **ПОДСКАЗКА:**

*“От боли к удовольствию, вот путь живого существа” – З. Фрейд*

*“Путь человека от страдания к счастью” – Будда*

В жизни бывают трудные периоды. Особенно сложно тогда, когда проживаемые ситуации касаются отклонений в здоровье и связанных с этим **ограничений** и **новых ответственностей**.

Тогда мы и выбираем, как **реагировать** и **относиться** к текущей ситуации, определяем перспективы развития:

- **прогресс**
- **регресс**

Привычные негативные тревожные, досаждающие переживания являются результатом персонального жизненного **опыта**, упакованного в **шаблоны реакций – автоматизмы** реагирования и поведения.

Именно эти реакции обеспечивают нам **первичный уровень биовыживания** – защиты от потенциальных опасностей, но не внутреннего **комфорта**.

Есть практическая польза негативных эмоций – планирование, улучшение поведения для достижения **хорошего самочувствия**.

1. Если наши охранные реакции **адекватны** реальным опасностям, они постепенно, уверенно ведут личность к **безопасности** и относительному повышению **комфорта**.
2. Если способность к **адаптивности** нарушена на уровне **физиологии** или **психики**, то закономерен перекоп в сторону привычного **дискомфорта**, который по инерции принимается за **норму** и начинает поддерживаться привычной биохимией организма (гормональный и эмоциональный фон,



обменные процессы, недомогания);

- Ловушкой для психики, являются скрытые от сознания выгоды (снятие ответственности) – *“могу не выходить из квартиры, т.к. все равно не могу путешествовать, наверное...; не убираюсь в квартире, т.к. в гости никого не зову, т.к. не хочу никого напрягать своим видом, ведь я не причесанная; симптомы прогрессируют, ведь я уже не могу заниматься прописанным комплексом упражнений по полчаса утром, потому, что просто перестал, ...хотя, да, если занимаюсь по пять минут, то есть ощутимые позитивные результаты”* – это случаи из практики работы психолога с пациентами с РС.
- Бывает полезно взглянуть на свои реакции и действия, словно сверху из мета-позиции, проверить их рациональность и поправить.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- Считаете ли вы внутренний комфорт полезным и приоритетным для себя?
- Есть ли у вас внутреннее разрешение на хорошее настроение?
- Какие способы помогают лично вам улучшать самочувствие, настроения? Напишите список из пяти пунктов.
- Как часто используете возможности для получения телесного и эмоционального удовольствия с целью восполнить ресурсность организма, получить силы и активироваться?

Интересно то, что **адекватность** или **избыточность** своих негативных переживаний – определяете только ВЫ сами, своей собственной, субъективной оценкой.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

- Вы наблюдаете свои эмоции в повседневности?
- Определяете ли адекватность, избыточность или недостаточность эмоции по контексту и силе в волнительных ситуациях?

Психика пластична, с готовностью откликается на наши решения и выборы, оказывает мощное влияние на состояние систем и функций организма, на восстановление и исцеление.

Есть множество ярких примеров, когда люди, имеющие сложные формы рассеянного склероза, являются успешными, выдающимися и счастливыми. Они выбрали путь развития личной адаптивности. Сложности со здоровьем

мощно стимулировали их желание преодолеть препятствия к желаемым результатам на ближайший день или жизнь в целом.

## ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА БОЛЕЗНИ:

Когда человек оказался перед фактом нарушения здоровья, столкнулся с неприятными и болезненными проявлениями, с вынужденным изменением графика жизни, ограничениями возможностей - наступает значимый период формирования отношения к заболеванию - **внутренней картины болезни**.

# ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА БОЛЕЗНИ (ВКБ)

## СИНОНИМЫ

- Отношение к болезни;
- Концепция болезни;
- Переживания болезни;
- Реакция на болезнь
- Аутопластическая картина болезни
- Соматонозогнозия



Отношение пациента к болезни определяет перспективы благоприятного или тяжелого развития заболевания, степень проявления симптомов, эффективность терапии, устойчивость ремиссии.

Какие факторы отношения к заболеванию являются **ключевыми** для **благоприятных** прогнозов?

Самый основной и ключевой принцип – это:

Самовосприятие: **“есть Я и есть моя болезнь”**, предоставляет наилучшие перспективы для реабилитации, так как позволяет расставить акценты. Во внутренней картине выделяется **часть личности** свободная, отдельная от заболевания, чтобы использовать ее в качестве **жизненной опоры** для преодоления негативных состояний.

Самовосприятие **“Я больной”** - ограничивает способность адаптации, создает изматывающий эмоциональный фон, удерживает фокус внимания на симптомах, автоматичных тревогах и негативных переживаниях, блокирует

восприятие благоприятных жизненных возможностей.

Зачастую, самовосприятие - “я больной” и выражается в побуждении перечитывать тематические форумы, собирать избыточную информацию, включать на внутреннем плане фантазии о возможных опасностях, без **планирования** благоприятных вариантов.

### **ВАЖНО:**

Уделять достаточное внимание тем сферам своей жизни, в которых вы **реализуетесь НЕ независимо от проявлений болезни, как здоровый человек.**

Те пациенты, которые воспринимают диагноз как тотальное явление, имеют склонность наделять основной смысл жизни борьбой с болезнью. Но, тут не так просто, как может показаться. Если нарушается принцип адекватности и **достаточности**, то **избыточная** фокусировка внимания способна фиксировать заболевание и лишать перспектив на благоприятные прогнозы.

Реже, можно увидеть **недооценку** своего состояния, попустительство и игнорирование необходимых мер терапии и профилактики на уровне питания и здорового повседневного режима.

Зачастую срабатывают подсознательные примитивные психологические защиты, которые ограничивают перспективы реальных улучшений.

Такая психологическая ловушка.

Те пациенты, которые воспринимают диагноз и терапию как дополнительную жизненную задачу для решения, как сложность для преодоления, те, кто не склонен ограничивать себя в реализации здоровых желаний и планов, а подходит творчески к организации своей жизни с учетом симптомов, они имеют больше возможностей для улучшения качества жизни и смягчения болезненных проявлений.

**Заметим:** при наличии **адекватности** и **достаточности** уделяемого внимания к процессу терапии.

### **ПОДСКАЗКА:**

Базовое представление современной науки ПСИХОСОМАТИКИ заключается в том, что симптомы - это запрос на отношения, стремление к насыщению дефицита любви и признания. В проявлениях психосоматической симптоматики человек приобретает скрытые, подсознательные **ВТОРИЧНЫЕ** выгоды – внимание, забота, отдых от обязанностей, снятие ответственности, значительность, контроль – индивидуально.

Ключ к исцелению лежит в осознании этой схемы и создании для себя новой схемы удовлетворения эмоциональных потребностей другими, здоровыми и полезными способами.

Смысл – учиться получать **ПЕРВИЧНЫЕ**, прямые выгоды от удовлетворения



потребностей, следуя к внутреннему эмоциональному комфорту. Привыкать отвечать себе на вопрос – чего хочу и что могу начать делать, чтобы получить это.

Для человека с аутоимунным диагнозом является сложностью строить отдаленные планы из-за кажущейся высокой неопределенности перспектив, которые можно контролировать. Но, есть общий современный тренд психотерапии – больше фокусироваться на ближайшем промежутке времени – чего хочу и могу в ближайшие полчаса, день и осторожно планировать отдаленное будущее, жизнь в целом.

“Смотреть под ноги и переводить взгляд на вершину горы и снова под ноги” – Роберто Ассаджиоли.

## СПОСОБЫ ЭКОЛОГИЧНОГО, ЗДОРОВОГО ПРОЖИВАНИЯ ЭМОЦИЙ

Способность совладать с уровнем **стресса** играет важную роль в развитии симптоматики РС.

Это подтверждают наблюдения за тем, что обострения не редко связаны со стрессовой ситуацией, и наоборот, ремиссии протекают на фоне комфортной стабильности.

Пациенты, обучившиеся управлять своим психоэмоциональным состоянием и регулировать уровень стресса имеют лучшие показатели терапии.

### УПРАЖНЕНИЕ:

**Пробуйте определять, называть и наблюдать свои эмоции в любых ситуациях: “я злюсь”, “я тревожусь”, “я ликую”.**

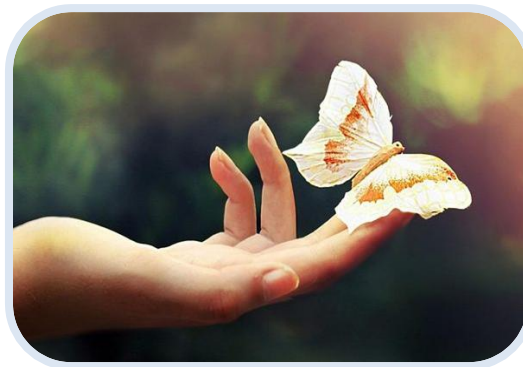
**Особенно полезно делать при сильном переживании.**

1. Наблюдение, отделение себя от эмоции, **разотождествление** - **БАЗА** для получения желаемого, хорошего, фонового состояния в дальнейшем.
2. Дальше можно переключать внимание с **эмоции** на **ощущения** в теле – где и как в теле чувствуется эмоция.
3. Успокаивает глубокий выдох - **вдох на счет 3** и **выдох на счет 7** – экспериментируйте. Это один из универсальных способов (в современной психологии и древних телесных практиках) – включается парасимпатика, автоматически весь организм получает сигнал к расслаблению. Навык тренируется со временем, легко автоматически включается в дальнейшем.





4. **Можно** переключать **внимание** на что-то внешнее: красивое, приятное, полезное, интересное.



### ВАЖНО:

**Внимание** – единственная психическая функция, которой мы полностью управляем для создания желательного внутреннего состояния.



**Управление эмоциями происходит через управление вниманием:**

Именно перенаправляя внимание, мы можем забирать избыточное напряжение у стрессовой доминанты – использовать свой же **эмоциональный потенциал** в полезном для себя направлении – “в Тело или в Дело”.

### ПОДСКАЗКА:

**Тревога** - в идеале, несет функцию прогнозирования, планирования, оптимизации наших ответных **действий**.

**Избыточная** тревога (избыточность эмоции определяет сам человек) регулируется **КОНКРЕТИКОЙ, ОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ, ПЛАНИРОВАНИЕМ**.

### **В состоянии тревоги полезно практиковать навык определенности:**

- Чего я хочу прямо сейчас или от развития ситуации – конкретно, чтобы “что, как, когда, сколько, где”?
- Чего я боюсь - конкретно?
- Что, конкретно и когда, мне нужно сделать, чтобы желаемое получилось максимально наилучшим образом так, как я хочу?
- Подобное, пошаговое планирование действий.
- Дисциплинированная пошаговая реализация действий.

## **В состоянии злости, агрессии стоит обратить внимание на то, что:**

**Агрессия, злость, гнев** – в идеале, несет функцию **защиты границ** или расширения влияния, реализации намерения, контроля.

**Избыточная** агрессия есть результат **страха** утраты ценности.

### **Смотрим:**

Я злюсь – чего боюсь? Он злится – чего боится?

Это позволяет нормализовать переживания и ситуацию с взаимной пользой.

Часто в основе агрессии находится не устойчивая, не определенная **самооценка** или неотреагированный **внутренний конфликт** – мне не нравится, но делаю вид, что все хорошо и я спокоен, сдерживаюсь.

Хроническое внутреннее напряжение снижает адаптивные возможности организма и может приводить к психосоматической симптоматике, например – функциональным нарушениям, воспалениям. И наоборот, сознательное культивированию способности поддерживать **стандарты внутреннего комфорта** дает исцеляющий эффект.

Агрессия экологично регулируется телесной разрядкой, скидыванием избыточного напряжения через действие, трансформацией потенциальной эмоциональной энергии в кинетическую - в **полезное действие**. Желательно изучать и практиковать способы экологичной разрядки раздражения и злости, создать свою коллекцию способов – для начала поможет вдох через нос и длинный выдох через губы, словно задуваете свечу с повторением до достижения внутреннего равновесия.

При всплеске раздражения и злости можно начать мягко массировать свои руки чуть ниже локтя, там возможно обнаружить болезненные места крепления мышц к суставу – это триггерные точки, где накопилось неотреагированное напряжение. **Мягко** массируя, мы разблокируем напряжение, восстанавливаем нормальные магистрали проводимости импульсов и свою способность получать желательное.

Стабилизация **САМООЦЕНКИ**, понимание своих ценных качеств, своих недостатков и возможностей в развитии ценных качеств, значительно улучшает эмоциональный фон при таких проявлениях внутренней агрессии, как обида, вина, виктимность (синдром жертвы), раздражительность. При устойчивой самооценке нет страха обесценивания и защитной агрессии.

**Для практики устойчивости самооценки помогут вопросы к себе:**

- **Какие три качества в себе нравятся?**
- **Какие три качества в себе не нравятся?**
- **Какие три качества, хочется в себе развить?**



Особое внимание при рассеянном склерозе и любых аутоиммунных заболеваниях следует уделять **аутоагрессии** – привычке направлять агрессию на себя, недовольство собой, самообвинение и самоуничужение. Эту крайне вредную для здоровья привычку стоит заменять на внутреннюю настройку: стать для себя адвокатом, лучшим другом, уметь поддерживать себя морально и телесно – в ситуации недовольства собой положить ладони на область сердца и мысленно или вслух обратиться к своей душе как к внутреннему ребенку, сказать слова поддержки и заботы.

### **В состоянии апатии и депрессии полезно занять позицию наблюдателя и распорядителя своим состоянием:**

Когда нет энергии, сил и желаний, когда все пускается на самотек и сопровождается грустью и отчаянием, внутри тлеет обида на несправедливость жизни и безнадежность планов, то можно расслабиться и позволить всему происходить, ждать, когда противное состояние тоски, отстраненности пройдет само, или не пройдет, как получится.

Можно дать этому состоянию определенное время, рамки и понимание того, что организму нужно предоставить возможность для восполнения нормализации физиологических и психологических ресурсов.

А дальше, самостоятельная работа по бережному выведению себя из состояния депрессии и апатии строится на двух понятных принципах:

1. Чтобы открыть источник энергии нужно найти для себя цель, в виде удовольствия в перспективе. Эмоциональное или телесное удовольствие является смыслом для активации всех систем организма. Хорошая новость в том, что организму без разницы – какое именно удовольствие планируем. Оно может быть простое – хочу чаю, наливаю себе чаю или любуюсь погодой, вдыхая переливы ароматов и осязая поглаживания кожи ветром, насладиться ощущениями в теле, покачиваясь в единении с приятной музыкой. Планируемое удовольствие может быть и масштабным, грандиозным в направлении мечты по преобразованию самореализации и отношений. В любом случае, именно смысл определяет ответ на вопрос – зачем мне вставать с кровати и причесываться, для чего мне выходить из дома, совершенствовать навыки общения, становиться привлекательней и улучшать свое здоровье.
2. Второй важный пункт для постепенного вывода себя из депрессии и апатии – метод поведенческой активации.

При апатии нет энергии и кажется, что надо еще чуть-чуть отдохнуть, чтобы набраться сил. И отчасти так и есть. Но если мы продолжаем отдыхать, а сил становится только меньше, то это значит, что включилась инерционная регрессия, упадок. Тогда мы берем ситуацию под контроль, помня, для чего хотим повысить активность, какой выигрыш хотим



получить в результате и начинаем ставить себе микро-задачи на день.

Поможет легкая и приятная практика: утром пишем на листочке чек-лист – список простых дел, которые принесут пользу. Для начала, этот список может быть очень маленьким, например – три пункта: 1. Постоять по 5 секунд на одной ноге поочередно, ловя баланс; 2. Протереть пыль на одной полке; 3. Выбрать вместо конфеты фрукт;

Вечером вернуться к этому списку и поставить галочки рядом с выполненными задачами. Со временем задачи можно усложнять и количество пунктов увеличивать.

Цель этой легкой и приятной практики – плавно переводить организм в режим активации способностей. Происходит активация ретикулярной формации, нормализуется дофаминовая система, в клетках тела увеличивается количество митохондрий – энергетических станций организма, общее направление психического и физиологического состояния настраивается на оптимизацию возможностей.

Так действие дает энергию.

## 6. ПРОФИЛАКТИКА

Телесное и психологическое состояния влияют друг на друга постоянно.

Отклонения на уровне телесного здоровья влекут за собой недомогания, ограничения возможностей.

А.П. Чехов называл любую болезнь “не свободой”.

Но, стоит заметить, однако - мы ВСЕ живем в естественных ограничениях – это законы физики, законы биологии, погода, климат, жизненные обстоятельства. Жизнь, как правило, полна неопределенности, неожиданностей, она хаотична и полна новизны – это НОРМАЛЬНО.

Нормально и то, что страдание - наши негативные эмоции автоматичны и легкодоступны в повседневности, их главная задача: самосохранение организма, биовыживание.

При этом, проживая жизненный опыт, к которому относится и нарушение здоровья и лечение, мы решаем уникальную задачу **личности** – учимся очищать свое внутреннее пространство от избыточного, привычного страдания.

**Гигиена сознания.**

В этом поможет понимание, что “привычку” страдать можно пробовать заменить на “привычку” к удовольствию и интересу.



Если при прочтении этих строк вы почувствовали сопротивление и неприятие, то вероятно, что для комфорта и радости вам следует получить **внутреннее разрешение** от себя.

Встречается представление, что удовольствие (красиво, вкусно, приятно) и радость эгоистичны, не практичны, не рациональны, тем более рядом с волнительным диагнозом.

Может быть, пригодится понимание, что интерес, наслаждение так легко и естественно включаются в раннем детстве и постепенно блокируются травматичным опытом, разочарованиями, воспитанием. Разучиваемся радоваться, обучаемся опасаться.

Радость, удовольствие, интерес желательно начать культивировать и воспитывать в себе **осознанно и прилежно**, ответственно, дисциплинированно и верно. Тогда, постепенно хорошее, комфортное внутреннее состояние становится естественным, привычным.

Сама биохимия организма меняется и начинает поддерживать его способность к процессам **исцеляющим** тело и открывающим возможности личной самореализации.

## **ПОДСКАЗКА, КАК ПРАКТИКОВАТЬ:**

### **1. “Лечите душу ощущениями” Оскар Уайльд**

Почаще переключаем внимание на приятные ощущения: вижу, слышу, ощущаю, обоняю – так мы управляем внутренним состоянием, восстанавливаемся.

Например, у вас всегда есть возможность получить приятные ощущения почесав себя – на языке нейрофизиологов это “грумминг” – он находится в списке базовых физиологических потребностей. Это только кажется пустяком, на практике, это сознательный вектор развития личности, а тело получает сигнал “я тебя ценю и люблю”. Тело и психика отблагодарят за заботу. Даже 5 секунд настроения в удовольствии имеют накопительный благоприятный эффект для организма.

### **2. Для культивирования интереса взамен тревоги определяем:**

- **Чего я конкретно хочу прямо сейчас, в ближайшие десять минут или год?**
- **Какова моя роль и задача в происходящем или в желаемом результате?**
- **Чему меня учат эти обстоятельства, чему уже научила ситуация, как смогу использовать этот опыт в дальнейшем?**

Эти вопросы выявляют полезные перспективы, настраивают фильтры восприятия, подсознание, на реализацию желаний и возможностей,



культивируют интерес.

Эффект – улучшение качества жизни, самочувствия. Биохимия организма, гормональный фон постепенно меняется для обслуживания позитивных эмоций и улучшения самочувствия.

Таким образом, получается, что профилактика обострений заболевания, предпосылок для ремиссии лежит в области **осознанных, свободных выборов**:

- **Каким образом я сегодня забочусь о своем теле?**
- **Как я управляю своими эмоциональными реакциями?**
- **Как я хочу совершенствовать свою уникальную личность?**
- **Как я могу прямо сегодня сделать себя и кого-то немного счастливее?**



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Когда мы ежедневно, осознанно выбираем жить чуть лучше, чувствовать себя чуть лучше, когда у нас есть смысл, за которыми интересно и приятно следовать в ближайший час или год, или жизнь целиком, то можно заметить, как сама природа помогает, поддерживает и направляет нас к благополучию и помогает исцелению.**



Институт Практической  
Психологии и Психологического  
консультирования  
(АНО ДПО «ИППИК»)



ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКЕ ЛЮДЕЙ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ПОЙМИ МЕНЯ»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА**  
**ПРЕЗИДЕНТСКИХ**  
**ГРАНТОВ**