



Содержание эпизодов подкаста «Жизнь и диагноз»

Прослушать подкаст можно
[здесь](#) и [здесь](#)

Эпизод 1

[Встреча с диагнозом: Часть 1](#)

- Когда диагноз приходит в жизнь — это всегда шок, горе. Что с этим делать?
- Первый вопрос у психолога: какой у вас муковисцидоз? Деление диагноза на симптоматику и лечение.
- Три шага, которые помогут во встрече с диагнозом: жить, любить ребенка и себя, выяснять, какой муковисцидоз вам достался.
- Работа горя: сколько оно длится?
- Фразы, которые должны быть всегда перед глазами: «Я не виноват» или «Это может случиться с каждым»
- Информационная гигиена о диагнозе: выкидываем из головы мифы о муковисцидозе.
- Делим «слона»: как поделить на части тяжелое переживание

Эпизод 2

[Встреча с диагнозом: Часть 2](#)

- Правило номер один при проживании горя: не оставаться одному.
- Нахождение величины своей беды даёт опору.
- Осмотреться по сторонам и обнаружить, что на этом пути не один.
- Важный вопрос: что может отобрать болезнь, а что я ей не отдам?
- Самое главное, что может нам помочь — это любовь.
- Муковисцидоз меньше, чем Жизнь.

- Муковисцидоз никак не характеризует человека. Он одно из условий жизни, но не меняет личность.

Эпизод 3

Психологические правила жизни с муковисцидозом: Часть 1

- Вы не должны жить со всем, что есть на белом свете. Важно сужать болезнь до себя или своего ребенка.
- Одна из основных функций психики - адаптация к окружающей среде.
- Правило 1: муковисцидоз — это заболевание, с которым живут несмотря на то, что он влияет на качество жизни и продолжительность жизни.
- Главная линия — это жизнь, а не болезнь. Выстраиваемся по ней.
- Правило 2: если у тебя болезнь длиною в жизнь, это означает то, что ты такой же как все и тебе все можно. Нужно только придумать как, в твоём случае, что-то получить или достичь.
- Правило 3: ни одно заболевание не может быть больше, чем жизнь и больше, чем человек.
- Упражнение: какой объем в жизни занимает болезнь?
- Образ будущего как психическая реальность, из которой мы можем брать энергию для жизни.

Эпизод 4

Психологические правила жизни с муковисцидозом: Часть 2

- Правило 4: как вы живете с заболеванием у ребенка, так вы научите его самого жить с заболеванием.
- Подражание: что может помочь приучить ребенка к регулярным занятиям по кинезитерапии, ингаляциям и приему медикаментов?
- Как говорить с ребенком о заболевании и процедурах?
- Подправило: родителям очень важно находить время на себя.
- Что может сделать семья для ребенка с муковисцидозом?
- Особенности есть у всех. Важно расширять картину мира и говорить о других, у кого тоже есть свои особенности.
- Как может «звучать» принятие диагноза у себя, своего близкого или ребенка?

Эпизод 5

Психологические правила жизни с муковисцидозом: Часть 3

- Правило 5: отношение ребенка с муковисцидозом к себе тоже формируется в семье.
- Социализация и почему для ребенка, особенно в подростковом возрасте, важно общение со сверстниками?
- Откуда может взяться бунт против регулярных процедур?

- Важный момент: может ли ребенок делать ингаляции при своем окружении? Чем больше болезнь и ее обслуживание социализировано, тем меньше от нее психологического гнета.
- Гендерная идентификация - ещё одно основание для жизни, которое может помочь встроить заболевание в свой образ и жить с ним.
- Самое главное правило: цель жизни человека с муковисцидозом, или родителя с ребенком, у которого есть муковисцидоз, одинаковая. А звучит она как «быть счастливым». Вопрос только, что делает нас счастливыми?
- Заболевание не имеет права затмевать нашу главную цель в жизни.
- Упражнение для самодиагностики для родителей. Закончите фразу: «у хороших родителей ребенок...».

Эпизод 6

Ответы на вопросы слушателей: Часть 1

- Что делать с чувством вины и ощущением, что ты делаешь недостаточно усилий, чтобы спасти ребенка?
- Как воспитывать ребенка, чтобы избежать бунта в терапии в подростковом возрасте, когда ребенок отказывается от ингаляций уже в 4 года?

Эпизод 7

Как не забивать на таблетки? Школа или домашнее обучение?

Продолжаем отвечать на вопросы слушателей:

- Как не забивать на таблетки...иногда хочется почувствовать себя здоровой и не пить...а надо ...а отношение к ним никакое.
- Тема: школа или домашнее обучение

Эпизод 8

Как и когда сообщить диагноз партнеру? Как общаться с педагогами в школе?

Продолжаем отвечать на вопросы слушателей:

- Как и когда нужно сообщить своему избраннику (избраннице), что болен серьезным заболеванием, которое передается по наследству?
- Как общаться родителям в школе, если с педагогами возникают проблемы из-за диагноза? Как спокойно объяснить особенности, чтобы не сказывалось на ребенке?

Эпизод 9

[Что выбрать: 2 или 3 группу инвалидности? Как быть, если некому помочь с пожилыми родителями и ребенком?](#)

Продолжаем отвечать на вопросы слушателей:

- О сути присвоения группы инвалидности и последствиях для организации жизни взрослого человека с точки зрения психологии.
- О том, как помочь себе в ситуации, когда ухаживать приходится не только за ребенком с заболеванием, но и за пожилыми родителями.

Эпизод 10

[Как правильно относиться к депрессии? Часть 1](#)

Этот эпизод станет первым из серии подкастов о том, как правильно стоит относиться к депрессии и депрессивным состояниям.

В этом эпизоде мы говорим о том, что относится к депрессии, а что ей не является, какие бывают депрессивные состояния и почему они случаются. Ответим на вопросы «Как отличить депрессивное состояние от просто плохого настроения?» и поговорим, к кому стоит обратиться за помощью в случае, если есть подозрения на депрессию у себя или своего ребенка.

Вместе с этим в 10 выпуске подкаста эксперт по психологии Ольга Полетаева раскроет тему депрессии и таргетной терапии.

Также в этом и последующих выпусках о депрессии отвечаем на вопросы слушателей:

- Как правильно реагировать на отказ ребёнка от еды и как ему помочь? Мой сын рассказал, что всю жизнь ест без желания, а когда ему исполнилось 19 лет он стал говорить об этом открыто и часто. Порой у него возникает отвращение к еде, даже к той которую он любит.
- Как реагировать на депрессию ребёнка, связанные с заболеванием?

Эпизод 11

[Как заметить депрессию у себя или своего ребенка? Часть 2](#)

Это второй эпизод из серии подкастов о том, как правильно стоит относиться к депрессии и депрессивным состояниям.

В этом эпизоде мы с экспертом по психологии говорим, какие есть конкретные проявления у депрессии, как она отражается на поведении человека, на что стоит обращать внимание. Рассказываем о самоповреждении, которое встречается у подростков в рамках депрессивного

состояния, о маскированной депрессии, которую сложно заметить. Вместе с этим отвечаем на вопросы: «С какого возраста могут наступать депрессивные состояния?» и «Как депрессия отражается на эмоциях, мыслях и воле человека?».

Эпизод 12

[Как лечится депрессия? Часть 3](#)

Это третья и заключительная часть разговора с психологом о депрессии. В 12 эпизоде подкаста «Жизнь и диагноз» мы говорим о том, каким образом лечится депрессия, и почему важно решать проблему комплексно, сочетая медикаментозное лечение и работу с психологом-психотерапевтом. Отвечаем на вопросы о том, что делать, если не подходят антидепрессанты, могут ли повториться депрессивные эпизоды, и какие есть заблуждения относительно лекарственных средств от депрессии.

Вместе с этим в 12 выпуске эксперт по психологии Ольга Полетаева рассказывает, почему важно больше общаться со своими близкими и детьми, рассказывать о себе и обращать внимание, чем наполнена ваша жизнь. Поговорим о том, что депрессия может случиться с каждым и что важно вовремя обратиться за помощью к специалисту.

О выходе новых эпизодов мы сообщим в новостях фонда «Острова», следите за обновлениями на [сайте](#) и в [группе](#) Вконтакте.

Информация о подкасте:

Ведущие подкаста:

Полетаева Ольга – эксперт по психологии, клинический психолог, представитель от России в рабочей группе по ментальному здоровью Европейского общества муковисцидоза.

Павлова Анна – менеджер по внешним коммуникациям благотворительного фонда «Острова».

Подкаст выходит при поддержке благотворительного фонда [«Острова»](#) каждые 10 и 25 числа месяца. Следить за новыми выпусками можно [здесь](#) и [здесь](#). Вы также можете оставить свои вопросы психологу и заполнить [анкету](#) обратной связи по подкасту.

Подкаст «**Жизнь и диагноз**» был создан в конце 2022 года с целью поддержать сообщество людей с муковисцидозом и их близких, популяризировать знания о психологических аспектах заболевания и приемах психологической самопомощи.

По вопросам, предложениям и обратной связи по проекту вы можете написать нам на почту **ostrovaspb@gmail.com** или в [группу](#) фонда Вконтакте.