

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА, СВЯЗАННАЯ С ПРОЦЕДУРАМИ?

Страх, беспокойство, стресс и тревога, связанные с медицинскими процедурами, являются обычными.

Тревога, связанная с процедурами, представляет собой страх, обусловленный медицинской процедурой, который:

- Нарушает вашу способность начать или завершить процедуру
- Приводит к тому, что вы избегаете процедуры вообще
- Не позволяет вам эффективно справиться с тревогой до, во время или после процедуры

Предполагается, что организм «сигнализирует» нам, когда что-то является новым, неожиданным, потенциально вредным или неудобным, чтобы помочь нам сохранить безопасность и здоровье. Иногда сигнал является слишком сильным, что может приводить к тревоге, которая нарастает и выходит из-под контроля. Эти чувства могут возникнуть даже за несколько дней до процедуры и сохраняться после нее. Хорошей новостью является существование множества вариантов того, что мы можем сделать, чтобы предотвратить или справиться с тревогой, связанной с процедурами.

В зависимости от возраста и развития, симптомы тревоги, связанной с процедурами, могут включать:

- Раздражительность, гневливость или агрессивность
- Потливость, тремор или дрожь
- Плач или крик
- Отказ сотрудничать, попытки спрятаться, стремление уйти из комнаты или избегание визитов к врачу, когда ожидаются процедуры
- Затруднение дыхания или учащенное сердцебиение
- Неспособность ясно мыслить или ощущение отделенности от реальности

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОГИ, СВЯЗАННОЙ С ПРОЦЕДУРАМИ?

Узнать подробнее о процедуре

- Почувствуйте больший контроль над ситуацией, узнав, кто будет делать процедуру, где она будет проходить, почему она вам необходима и что вы должны почувствовать после нее.
- Помогите маленьким детям подготовиться. Некоторым детям полезно не знать о процедуре до ее непосредственного проведения, а некоторым для ощущения готовности требуется время, чтобы задать вопросы и составить план. Во многих больницах имеются детские специалисты, задача которых – помочь детям узнать о процедурах и развить навыки преодоления ситуации путем игры.
- Спросите о вариантах выбора, который вы можете сделать: смотреть или не смотреть, как выполняется процедура, выбрать место на теле, где будет сделан укол или провести процедуру в начале или в конце визита в клинику.

Найдите пути, способствующие снижению стресса

- Следует спать в течение всей ночи.
- Подумайте о способах развлечься и расслабиться по пути в клинику.
- Принесите из дома предмет, который успокаивает вас, например, одеяло или фотографию.
- Запишите свои чувства, чтобы было легче описать свои переживания окружающим.
- Составьте и покажите другим «план поддержки», в котором перечислено то, что необходимо, чтобы помочь вам расслабиться и справиться с ситуацией.

Используйте проверенные стратегии

- Определите вид деятельности или предмет, которые вас будут ждать после завершения процедуры.
- Приведите с собой друга или близкого человека для поддержки.
- Обезбольте кожу, по крайней мере, за 60 минут до укола для того, чтобы способствовать снижению болезненности уколов иглой.
- Используйте средство для уменьшения ощущения боли от уколов иглой (спросите специалистов, оказывающих вам помощь, о предлагаемых вариантах).
- Отвлекайтесь.
- Используйте положительные слова: хвалите себя за то, что стараетесь и делаете конкретные вещи, позволяющие справиться с ситуацией и сотрудничать.

ВАРИАНТЫ ОТВЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ

- Слушание музыки
- Игра в видеоигры
- Просмотр комических видео



Для грудных детей и детей младшего возраста:

- Покормите детей грудью, это помогает успокоить их, отвлечь и уменьшить боль.
- Опустите соску ребенка в воду с сахаром, которая действует как обезболивающее средство.
- Покажите ребенку, как быть спокойным, говоря тихим голосом, улыбаясь и дыша медленно и глубоко.
- Попросите медицинских работников предложить комфортное положение.

Получите поддержку

- Поговорите о том, как вы себя чувствуете, с окружающими: людьми, оказывающими помощь, семьей, друзьями или психотерапевтом.
- Подросткам и взрослым может быть полезно получить поддержку других людей, которые имели аналогичный опыт в рамках программ, таких как [CF Peer Connect](#).*

Получите помощь от специалистов в области психиатрии

- Специалист в области психического здоровья может помочь вам узнать и применять на практике методики для преодоления тяжелых мыслей или реакций на сильный стресс, такие как:
 - Глубокое дыхание
 - Расслабление мышц
 - Управляемое воображение
 - Метод безоценочного осознанного наблюдения
 - Экспозиционная терапия
 - Позитивный внутренний диалог («Я делал(а) это ранее, и все прошло хорошо»)
- Специалист в области психического здоровья – и команда специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, – могут обсудить «за» и «против» применения лекарств, чтобы помочь справиться с болью или тревогой.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ: РАССЛАБЬТЕ ТЕЛО И СОЗНАНИЕ

ВДОХ
4
СЕКУНДЫ

ЗАДЕРЖКА
ДЫХАНИЯ
1
СЕКУНДА

ВЫДОХ
4
СЕКУНДЫ

- Делайте глубокий вдох через нос, считая до четырех
- Задержите дыхание на секунду
- Медленно выдыхайте через рот, считая до четырех
- Постарайтесь увеличить живот при вдохе и уменьшить его при выдохе

УПРАВЛЯЕМОЕ ВООБРАЖЕНИЕ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ ТЕЛА И СОЗНАНИЯ

- Закройте глаза
- Представьте, что вы находитесь в месте, доставляющем радость и вызывающем расслабление
- Представьте себе все, что вы видите, слышите и можете чувствовать

Ознакомьтесь с Руководством Фонда муковисцидоза и Европейского общества муковисцидоза по ссылке cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety
Ознакомьтесь с информацией по эмоциональному благополучию на сайте Фонда муковисцидоза cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness. Если у вас есть вопросы, позвоните по номеру **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) или отправьте сообщение по электронной почте на адрес: info@cff.org.

* Материалы подготовлены для американского и европейского читателя, и некоторые ссылки не актуальны для граждан РФ. Мы сохранили их для ознакомления и составили список ресурсов, куда за психологической помощью могут обратиться граждане РФ. См. файл «Список ресурсов психологической помощи для граждан РФ».

Перевод подготовлен БФ «Острова» под редакцией Попова О.О. клинический психолог, представитель от России в рабочей группе по ментальному здоровью Европейского общества муковисцидоза

Вся информация, содержащаяся в данных документах, носит ознакомительный характер и не может служить заменой очной консультации специалиста

Литература

1. Bartley B, Dhingra LK, Hussain S, Quitner AL, Dellon EP, Georgiopoulos AM. How can my pain be managed? (Как можно справиться с моей болью?) In: Facing Cystic Fibrosis: A Guide for Patients and their Families. (Перед лицом муковисцидоза: Руководство для пациентов и их семей) Sher Y, Georgiopoulos AM, Stern TA (eds.) Boston: Massachusetts General Hospital Psychiatry Academy, 2020.
2. Friedrichsdorf SJ, Eull D, Weidner C, Postier A. A hospital-wide initiative to eliminate or reduce needle pain in children using lean methodology. (Общественная инициатива для устранения или уменьшения боли от иглы у детей, использующих методологию бережливого отношения) Pain Rep. 2018 Sep 11;3(Suppl 1):e671. eCollection 2018 Sep.

