



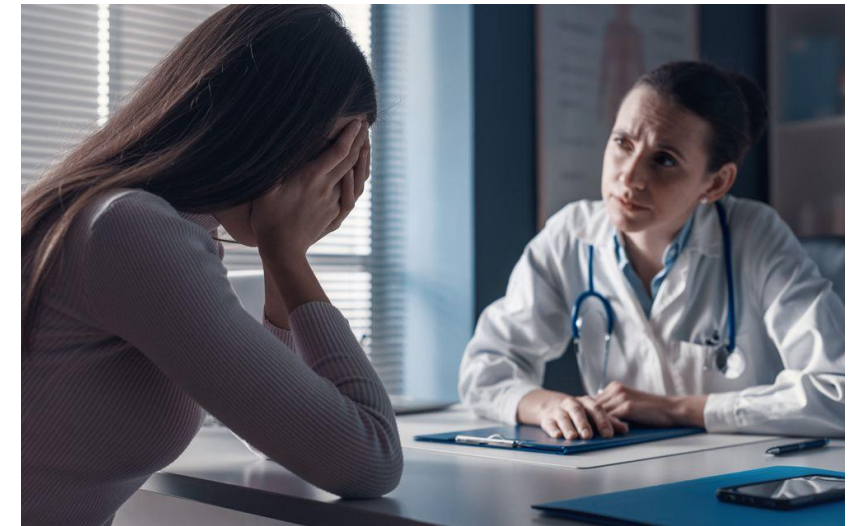
*Арт-терапевтические методики
для психологической реабилитации пациентов с
онкологическим диагнозом*

*Антипова Лилия Викторовна
Председатель РОО «Вместе мы сильнее»
психолог, арт-терапевт*



Психологическая реабилитация – неотъемлемая часть подготовки к специализированной терапии, поддержке во время терапии и восстановления после хирургического, лекарственного и лучевого лечения

Работа должна начинаться
с момента постановки диагноза



Раннее начало психологической реабилитации позволяет существенно снизить уровень тревоги и депрессии, вернуть радость жизни, найти «общий язык» с родственниками и близкими

ОСНОВНЫЕ ПРОРАБАТЫВАЕМЫЕ СЛОЖНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПАЦИЕНТАМИ С УСТАНОВЛЕННЫМ ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ДИАГНОЗОМ

- Потеря работоспособности, возможности вести прежнюю жизнь из-за побочных эффектов лечения или симптомов заболевания
- Принятие злокачественного характера хронического заболевания
- Чувство вины перед близкими людьми за отрицательное влияние на них своего диагноза
- Ослабление чувства самоуважения и снижение самооценки
- Изменения в восприятии тела, своего нового облика
- Дискриминация или осуждение со стороны других людей
- Ощущение беспомощности, безысходности
- Значительная потеря удовлетворения от половой близости
- Страх рецидива
- Страх перед смертью, беспокойство о реальных и воображаемых симптомах, вызывающих физические страдания
- Работа с близкими пациента

Почему именно арт-терапия?

Арт-терапия – это один из методов психологической работы, когда возможности искусства используются для достижения положительных изменений в

- интеллектуальном
- социальном
- эмоциональном
- личностном развитии человека.

Метод основывается на предположении, что

человек может отражать свой **внутренний мир в визуальных образах**, что помогает избавиться от многих подсознательных негативных процессов. Признанная экологичность метода.

Арт-терапия особенно рекомендуется людям, устойчивым к другим психологическим методам коррекции



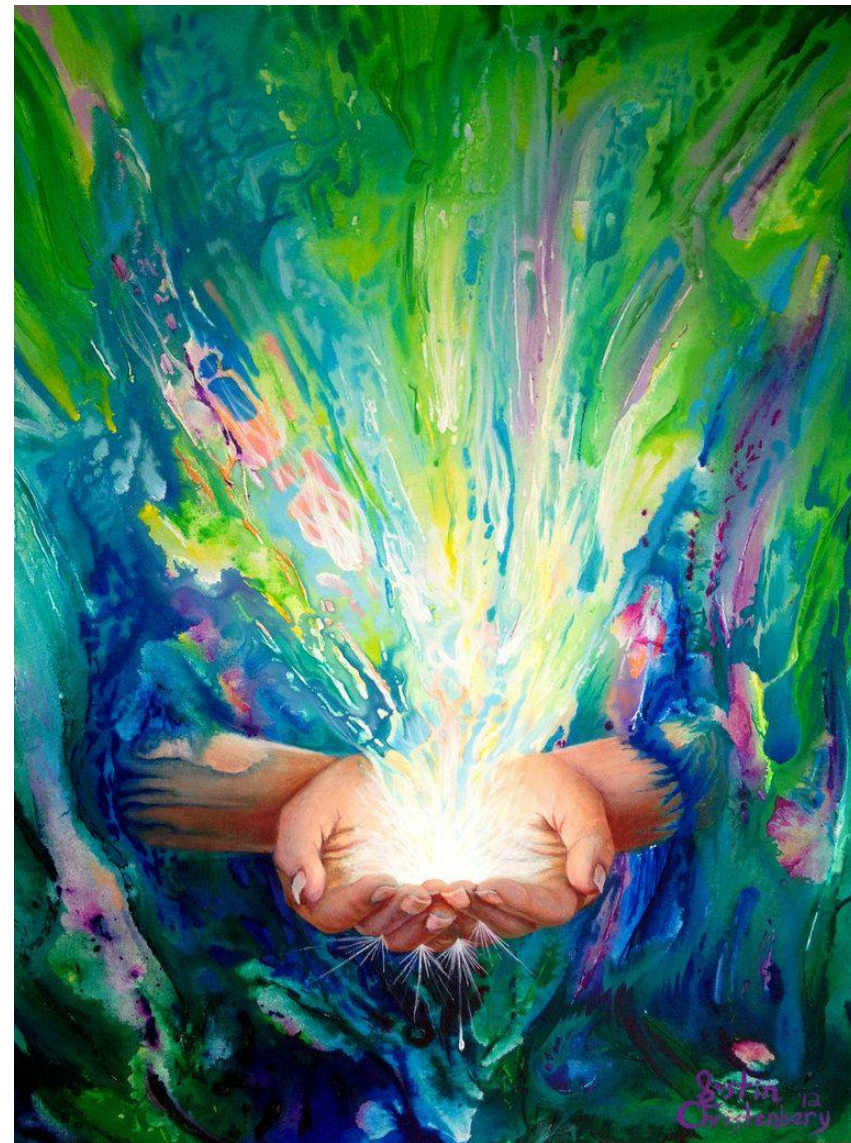
Арт-терапия – исцеление с помощью творчества

Арт-терапия **не имеет возрастных ограничений и противопоказаний**, а **художественные способности не играют никакой роли**. Именно на символическом уровне проживаются фактически все чувства и эмоции человека: любовь и ненависть, обида и радость, злость и восторг, гнев, страх, разочарование. И все это отреагирование проходит в не травматичной для человека форме

В арт-терапии **работы не оцениваются и не сравниваются**

На занятиях по арт-терапии создается такая ситуация, в которой **человек сам может понять смысл своих проблем и найти путь выхода из них**, по-новому взглянуть на проблему

В ходе арт-терапевтических упражнений люди начинают **чувствовать друг друга**, что создаёт обстановку взаимопонимания, единения и каждый человек ощущает свою уникальность и в тоже время сопричастность



Почему групповая арт-терапия?

Преимущества групповой терапии в реабилитации пациентов с установленным онкологическим диагнозом

1. Поддержка в группе значительно сильнее, чем в индивидуальном консультировании
2. Взаимодействуя в группе участник проигрывает в миниатюре поведение, свойственное ему в обычной жизни
3. В групповой работе участники могут в безопасной среде опробовать новые способы поведения, изучить реакцию окружающих на произошедшие изменения
4. Крайне важен в группе обмен опытом проживания волнующей ситуации, сильного переживания
5. Понимание, что ты не один столкнулся со сложностями. Что рядом участники, которые успешно преодолевают похожие трудности. Получается у них, значит, получится и у меня
6. Побывать в среде «своих», озвучить боль и страхи, зная, что тебя поймут и примут



Из общего числа видов арт-терапии чаще используется работа с рисунком. Это является наиболее безопасным способом снятия напряжения: внутренние переживания человеку порой легче выразить с помощью зрительных образов, а не просто в разговоре с психологом, именно посредством рисунка пациент способен выразить себя, свои чувства и свое состояние.

Изотерапия

Это то, с чего началась арт-терапия в принципе

Все, что для нее требуется — бумага и любые художественные инструменты на выбор (краски, кисточки, карандаши, фломастеры, мелки, уголь)

При этом задачей не стоит нарисовать красиво или правильно — напротив, не надо красиво и правильно: чем произвольнее получится рисунок, тем точнее он передаст то, что тревожит рисовавшего

Выбор художественного инструмента также может многое рассказать об участниках



Коллажирование



Формирование некой вольной композиции из подручных материалов (клея, вырезок из журналов, фото, тканей, даже высушенных цветов), где пазл за пазлом вы словно собираете картину **вашего внутреннего мира**

Сказкотерапия

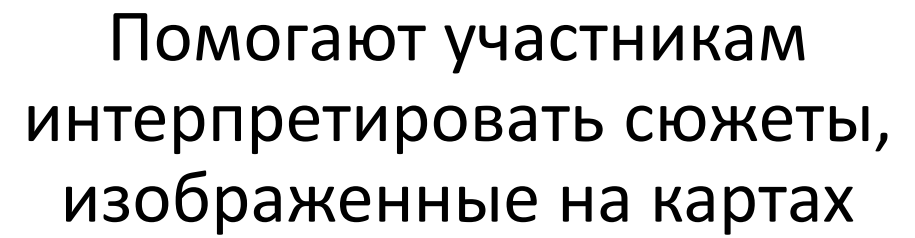


Несмотря на волшебный антураж, любая сказка — это и личная драма, и история непростых взаимоотношений, и потеря, и обретения счастья

Посредством метафор и аллегорий сказкотерапия позволяет исследовать и трансформировать жизненные сценарии, разрешать межличностные конфликты, упорядочивать внутренний хаос

При этом сказка берет на себя функцию психологической защиты, позволяя человеку через сказочного персонажа добраться до собственной проблемы



A pink knitted heart with a pink ribbon tied around it. The heart is made of a textured, knitted fabric and is attached to a long, flowing pink ribbon that loops to the right. The entire image is set against a plain white background.

Фототерапия



Язык бессознательного — **язык образов**, а фототерапия базируется именно на их интерпретации

В качестве инструментария здесь выступают реальные фотографии, которые либо сделаны участником, либо он на них фигурирует



Песочная терапия



Какие ассоциации у вас вызывает песок?

Наверняка, что-то связанное с детством, не правда ли? Куличи, замки, игра, беззаботность, возможность построить, сломать и построить заново

Для сеанса песочной терапии используется специальный ящик голубого цвета (голубое дно символизирует воду, борта — небо, и в целом получается **мини-модель мира**)

В качестве дополнительных материалов — фигурки, камушки, ракушки, шишки: что угодно небольшое

В основе песочной терапии лежит принцип "*создания свободного и защищенного пространства*", где человек может преобразовать бессознательное в осознаваемое

Психодрама



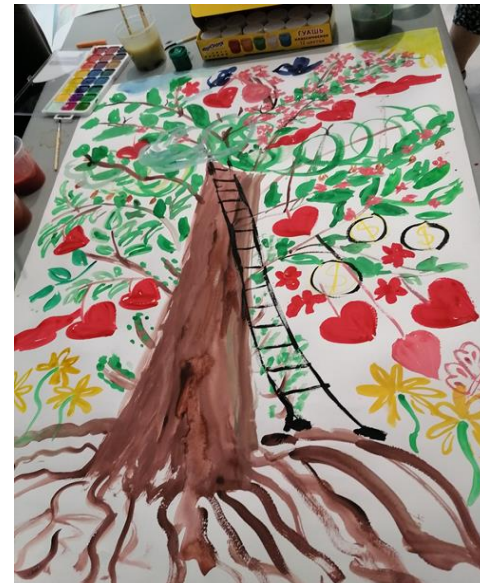
Психодрама образовалась **на стыке двух направлений — психотерапии и театра**

- В буквальном переводе с греческого слово "Психодрама" означает «действие души».
Три главные составляющие психодрамы: действие, роль и спонтанность.
- Специально организованное пространство создаёт особенную реальность, внутри которой можно в **действии**, как на сцене проиграть любые проблемы и конфликты, существующие в нашей памяти или фантазии.
- **Спонтанность** (неожиданность, внезапность) побуждает по-новому реагировать на «старые», набившие оскомину ситуации и даёт возможность почувствовать и понять, как мы выбираем тот или иной путь или способ реагирования, а также создать новую поведенческую стратегию.
- Разыгрывая действие на психодраматической сцене, «актёры», то есть участники группы, исполняют **роли**. А главный герой (протагонист) не только исследует разные стороны своей личности и роли, которые он играет в жизни, но и учится ими управлять.



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ»

- в рамках проекта **«Искусство, исцеляющее душу»** в 2021г. провели среднесрочную программу по групповой арт-терапии для 3 групп (4 встречи по 2,5-3 часа). В работе групп приняло участие 23 участницы



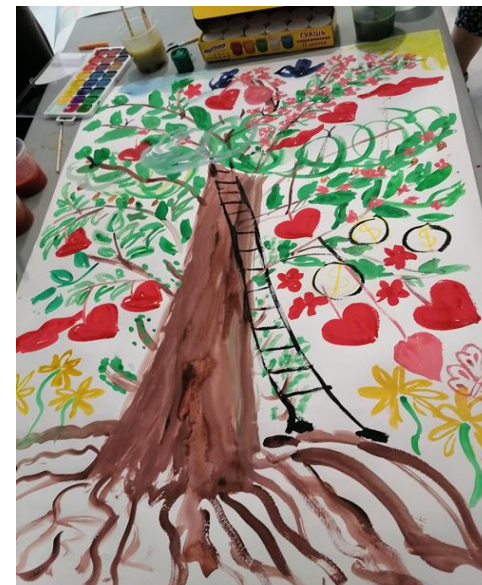
- в рамках **поддержанного Президентским грантом проекта «Перезагрузка – путь к себе»** в 2023г. бесплатные групповые занятия арт-терапией в цикле «Я выхожу из круга» прошли 48 пациенток с установленным онкодиагнозом. Занятия были организованы в формате оффлайн для 6 групп (4 встречи по 3 часа) на базе **ФГБУ «СПб клиническая больница Российской Академии Наук»**



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ»

- в 2023 г. были безвозмездно проведены **24 индивидуальных психологических консультации в технике «песочная терапия»** для проработки внутренних блоков, переживаний и депрессивных состояний

- в 2023 и 2024 годах на базе нашего партнера – **Медицинского центра ОМедика** были организованы и проведены бесплатные групповые занятия с психологом в технике **«психодрама»**. Пациентки дали высокую оценку мероприятию и отметили важность и необходимость комплексного подхода. Планируется продолжение проведения такого рода психологической работы



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ»

в рамках поддержанных Президентским грантом проектов «Мы вместе» и «Выбор – жить!» в 2024 и 2025 гг. бесплатные индивидуальные психологические встречи с использованием метода песочной терапии и групповые арт-терапевтические встречи прошли 72 пациентки с установленным онкодиагнозом. Занятия были организованы в формате оффлайн на базе нашего партнера – **Медицинского центра ОМедика**



ДОСТИГНУТЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

У участниц существенно **снизился уровень тревоги и субклинической депрессии**, прослеживалась явная **динамика улучшения самочувствия, уменьшения напряжения и изменения установки на болезнь** (для оценки динамики использовалась Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS))

Участницы

- осознавали и экологично выражали свои чувства
- занимали более активную жизненную позицию, что уменьшало проявление депрессивного состояния, выявленного изначально у большинства участников
- активизировали внутренние резервы организма, помогая преодолению кризисной ситуации, связанной с болезнью, стимулируя принятие новой жизненной ситуации, что, в конечном итоге, улучшало качество жизни



Использование арт-терапии в работе с пациентами с установленным онкологическим диагнозом позволило



- *уменьшить психоэмоциональное напряжение, раздражительность*
- *повысить жизненный тонус*
- *обрести, насколько это возможно в текущей ситуации, гармонию*
- *дать социально приемлемый выход негативным чувствам*
- *активизировать внутренние резервы*
- *улучшить качество жизни*
- *открыто проявить свои чувства и переживания*
- *изменить иррациональные установки поведения*
- *взять на себя ответственность за свою жизнь и здоровье, жизненные решения и взаимоотношения*



Вместе мы сильнее

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Региональная общественная
организация
помощи онкологическим больным
«Вместе мы сильнее»

vmestesilnee.ru

@vmeste.silnee

WhatsApp +7(921)385-63-65

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

