



# СОЦИАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

Онкологическое заболевание оказывает влияние не только на самочувствие и состояние здоровья пациента. Оно часто сопровождается эмоциональным напряжением, изоляцией и ощущением одиночества, перестройками в образе жизни. Без комплексной адаптации даже успешное лечение не гарантирует возвращения к полноценной жизни и сохранения ее качества.



## Вид реабилитации

Физическая  
Социальная  
Психологическая

## Область внимания

Патологический процесс, нарушение функций организма  
Бытовые навыки, изоляция и экономические трудности  
Тяжелые переживания, эмоции и поведение человека



**Пациенты, прошедшие лечение от онкозаболеваний, отмечают такие сложности:**



- финансовые трудности и проблемы с работой;
- общее ухудшение здоровья;
- необходимость перестраивать образ жизни.



**Цели социальной и психологической реабилитации онкологических пациентов:**

- восстановление психологического равновесия и эмоциональной устойчивости;
- адаптация к изменившейся жизненной ситуации;
- повышение социальной и профессиональной активности;
- поддержание высокого качества жизни.





Сфера реабилитации в России молода, но очень быстро развивается. В отечественную практику внедряются передовые решения всестороннего восстановления.

- Реабилитационный диагноз: определение индивидуальных проблем, ограничивающих функционирование пациента.
- Мультидисциплинарные команды: врачи, психологи, социальные работники, эрготерапевты и педагоги формируют комплексную индивидуальную программу восстановления.
- Нозологический принцип работы специалистов: психологи ведущих онкоцентров специализируются на конкретных типах онкозаболеваний, что повышает эффективность помощи.



При оформлении инвалидности разрабатывается Индивидуальная программа реабилитации и абилитации (ИПРА), которая может включать такие меры поддержки, как:

- обеспечение техническими средствами реабилитации;
- индивидуальную или групповую работу с психологом;
- помощь специализированного педагога, дефектолога или логопеда;
- социальное сопровождение и адаптацию в быту;
- помощь в трудоустройстве, переобучение и профориентацию.

Их предоставление зависит от конкретной ситуации онкологического пациента.



## Вопросы и рекомендации, актуальные для всех, кто вышел в ремиссию:

- **Как справиться со страхом рецидива**  
Определите свою зону ответственности. В первую очередь, это образ жизни: активность, питание, режим и привычки. Спросите у врача, какие обследования нужно посетить в обязательном порядке, и следуйте рекомендациям. Не подавляйте эмоции: лучше выразите в творчестве или просто поделитесь с близкими.
- **Как примириться с ограничениями в еде и любимых занятиях**  
Онкозаболевания окружены множеством мифов, поэтому сначала важно обсудить с лечащим врачом, что вам на самом деле можно и нельзя. Не отчаивайтесь раньше времени, чаще всего ограничения надуманны.
- **Как наладить отношения с близкими**  
И начало лечения, и его окончание связаны с перестройками в образе жизни. Растерян не только пациент, но и его близкие. Внесите больше ясности в общение: расскажите, как с вами общаться, чем помогать, а где лучше не вмешиваться.