

მნიშვნელოვანი ქალების ფსიქოლოგიური
და სექსუალური ჯანმრთელობის
ასპექტები



თანადგომა

საინფორმაციო საბადიციინო-
ფსიქოლოგიური ცენტრი



TANADGOMA

CENTER FOR INFORMATION AND COUNSELING
ON REPRODUCTIVE HEALTH

ეს ბუკლეტი განკუთვნილია ონკოპაციენტი ქალების, მათი პარტნიორების და ოჯახის წევრებისთვის. ბუკლეტში მოწოდებულია ინფორმაცია იმ ფსიქოლოგიურ დასექსუალურ ფაქტორებზე, რაც ჩნდება ონკოდაავადების დიაგნოზის დასმის მომენტიდან გამოჯანმრთელებამდე.

იმედი გვაქვს, რომ ბუკლეტში არსებული ინფორმაცია გარკვეულწილად დაეხმარებათ ონკოპაციენტ ქალებს, მათ პარტნიორებს და ოჯახის წევრებს პრობლემებთან გამკლავებაში.

შესავალი

ნებისმიერ ადამიანს ეშინია გაიგოს, რომ მას აქვს კიბო. ექიმისთვისაც არ არის ადვილი ამ დიაგნოზის გამოცხადება. ხშირად ქალებს მაშინ უსვამენ კიბოს დიაგნოზს, როცა ისინი თავს სრულიად ჯანმრთელად გრძნობენ და ჯერ არ აქვთ მძიმე დაავადების რაიმე სიმპტომი.

მედიცინაში ონკოლოგია ერთ-ერთი ყველაზე მძიმე მიმართულებაა. კიბოს შოკისმომგვრელი დიაგნოზი, სპეციალიზებულ სამედიცინო დაწესებულებებში სიარულის აუცილებლობა, ექიმთან მუდმივი კომუნიკაციის ვალდებულება მრავალი პაციენტისთვის ხდება დაბრკოლება ჯანმრთელობის აღდგენისა თუ მკურნალობის ხანგრძლივ და რთულ გზაზე.

ნებისმიერი დაავადების მკურნალობის წარმატება პირდაპირ კავშირშია ადამიანის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობასთან. ეს მით უფრო მნიშვნელოვანია, როდესაც საქმე ეხება რთულ დაავადებას, რომელიც უზარმაზარ გონებრივ და ფიზიკურ ძალას მოითხოვს. ამ დროს ადამიანს განასაკუთრებით სჭირდება დახმარება და თანადგომა.

დიაგნოზმა და თერაპიის პროცესმა შეიძლება მძიმე ფიზიკური და ფსიქიკური ცვლილებები გამოიწვიოს, რაც გავლენას ახდენს პაციენტის ყოველდღიურ ცხოვრებაზეც, მის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაზე და შეიძლება საფრთხევ შუქმნას მის ურთიერთობებს პარტნიორთან/მეუღლესთან.

დიაგნოზის და მკურნალობის გავლენა ქალის სექსუალურ ჯანმრთელობაზე

თითოეული პაციენტი და წყვილი განსხვავებულად რეაგირებს დაავადების-გან გამოწვეულ კრიზისულ სიტუაციაზე. ერთი მხრივ, ეს დამოკიდებულია ჯანმრთელობის არსებულ მდგომარეობაზე და მეორე მხრივ - პაციენტისა და მისი პარტნიორის ცხოვრებისეულ გამოცდილებაზე და სირთულეებთან გამკლავების უნარზე.

დიაგნოსტიკისა და შემდგომი მკურნალობის შედეგად წყვილის ცხოვრება რადიკალურად იცვლება. ხშირად პაციენტები ძლიერ სტრესს, შოკს და სასო-წარკვეთას განიცდიან. ბევრი პაციენტი მკურნალობის დაწყებისას მთლი-ანად მოცულია გამოწვევით, რომ გადალახოს ეს სიცოცხლისათვის საშიში მდგომარეობა, გაუმკლავდეს სიკვდილის შიშს და აღადგინოს გარკვეული ემოციური სტაბილურობა.

მნიშვნელოვანია, პაციენტმა დაძლიოს მძიმე ემოციური კრიზისი, დაიბრუნოს იმედი და თავდაჯერებულობა. თუ ეს მიზანი არ არის მიღწეული, პაციენტს შეიძლება განუვითარდეს კლინიკური დეპრესია, რომელიც დაავადების მკურნა-ლობის ხარისხზე და, ასევე, ადამიანის სექსუალურ ცხოვრებაზეც აისახება.

მკურნალობის დასაწყისში პაციენტებს არ აღეგუებთ, რომ მათი სექსუალური ცხოვრება და პარტნიორთან ურთიერთობა იცვლება, რადგან ამ დროს გადარჩენაზე ფიქრი მოიცავს ყველაფერს და, მათ შორის, სექსზე ფიქრს გამოორიცხავს. იგივე ეხება მედიკოსთა გუნდს, რადგან მათი უპირველესი ინტერესი სიცოცხლის გადარჩენისთვის ბრძოლაა.

დიაგნოზი და მკურნალობის პროცესი, რა თქმა უნდა, ახდენს გავლენას პაციენტის სექსუალურ ცხოვრებაზე. კიბო უარყოფითად მოქმედებს დაზარალებული წყვილების სქესობრივ ურთიერთობებზე და, როგორც ტრავმულმა მოვლენამ, შეიძლება ხაგრძლივად იქონიოს გავლენა ქალის ფსიქოსექსუალურ ფუნქციონირებაზე და ინტიმურ კავშირზე.

კლინიკურმა გამოცდილებამ აჩვენა, რომ ონკოპაციენტები მკურნალობის შემდეგაც განიცდიან სხვადასხვა სექსუალურ პრობლემას.

ესენია:

- + დაქვეითებული სექსის სურვილი;
- + ჩნდება სქესობრივი აგზნების სიძნელებები;
- + თავს იჩენს ანორგაზმია;
- + სქესობრივ კონტაქტს ახლავს ტკივილი.

ქალი პაციენტების გარკვეული ნაწილი საკუთარ თავს ადანაშაულებს სექსუალური ინტერესის დაკარგვაში, რაც არასწორია!

სამწუხაროდ, მკურნალობის პროცესში, პაციენტებს ნაკლებად ესაუბრებიან სექსუალური ჯანმრთელობის შესახებ. შედეგად, ისინი ვერ იღებენ მათთვის მნიშვნელოვან და საჭირო ინფორმაციას და ინდივიდუალურ მიდგომას.

და პირიქით, ძალიან სასარგებლოა, როდესაც მკურნალობის პროცესში ექიმები საუბრობენ პაციენტებთან სექსუალური ჯანმრთელობის შესახებ. წინასწარ იმის გაცნობიერება, რომ მკურნალობას ხშირად თან სდევს სექსუალური ცვლილებები, პაციენტებს უფრო დაამშვიდებს და შემდგომშიც ნაკლებ ღელვას გამოიწვევს. მნიშვნელოვანია პაციენტების ინფორმირება პოტენციური პრობლემების შესახებ, რომლებიც შეიძლება წარმოიშვას მკურნალობის დასრულების შემდეგ, როდესაც ისინი კვლავ სექსუალურად აქტიურები გახდებიან. ასევე, მათ უნდა იცოდნენ, საჭიროების შემთხვევაში, სად მიიღონ დახმარება და რჩევა სექსუალურ საკითხებთან დაკავშირებით.

სექსუალურ პრობლემებზე დუმილმა შეიძლება ზიანი მიაყენოს პარტნიორულ ურთიერთობებს. ზოგჯერ თავად დიაგნოზი იწვევს შიშს, უმწეობას და დეპრესიასაც კი, რამაც შეიძლება იმოქმედოს სექსუალურ ცხოვრებაზეც, შეიძლება დაიკარგოს სექსისადმი ინტერესი ან წყვილმა სექსუალური აქტივობისას ვერ მიიღოს სიამოვნება.

და პირიქით, აქტიურმა ინტიმურმა კავშირმა და სექსუალურმა გამოხატვამ შეიძლება გააუმჯობესოს წყვილის ურთიერთობა, ამავედროულად - შეამციროს პაციენტის ემოციური სტრესი.

მკურნალობის დასრულების შემდეგ ბევრი ქალი თავს მარტო გრძნობს. მათ აწუხებთ სექსუალური დისფუნქციები, რაც ძალიან გავრცელებული და მასშტაბური პრობლემაა და ხშირად დაკავშირებულია მკურნალობის შერჩეულ მეთოდთან. ბევრი ქალი უბრუნდება სექსუალურ აქტივობას, თუმცა განიცდის სექსუალური ლტოლვის ნაკლებობას, აგზნების დაქვეითებას, დაღლილობას. მათ შეიძლება ჰქონდეთ პარტნიორის მხრიდან მიტოვების შიში, ან სექსუალური აქტივობის გაახლების შიში. ზოგიერთი ქალი იძულებით ცდილობს სექსუალურ აქტიურობას, როგორც სიყვარულის გამოხატვის და პარტნიორული ურთიერთობების შენარჩუნების საშუალებას.



სექსუალურ ფუნქციაზე გავლენა მკურნალობის მეთოდების მიხედვით

ოპერაციის შემდგომი ცვლილებები

ქალების უმრავლესობისთვის მკერდი მჭიდროდ არის დაკავშირებული სექსუალურ იდენტობასთან, იმიჯთან და მიმზიდველობასთან. ძუძუ და ძუძუს კერტები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ სექსუალური აგზნების პროცესში. ოპერაციის შედეგად დვრილზე კანის მგრძობელობის დაქვეითება ხდება.

ასევე, სარძევე ჯირკვალი არის ორგანო, რომელიც ასოცირდება დედობასთან, ბავშვის კვებასა და მასზე ზრუნვასთან. როდესაც ძუძუ, რომელიც ასე მტკიცედ არის დაკავშირებული ღრმა და არსებით ემოციებთან, უცებ ხდება სიცოცხლისთვის საშიში დაავადების მიზეზი, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, დაავადება სიყვარულისა და მზრუნველობის ორგანოშია მოთავსებული, ემოციური რეაქცია შეიძლება იყოს მკვეთრად ნეგატიური, მაგალითად, ქალმა იგრძნოს ღრმა იმედგაცრუება.

მხოლოდ დიაგნოზის გაგებამაც კი შეიძლება გამოიწვიოს შიში, უმწეობა, დეპრესია და დააქვეითოს სექსუალური სიამოვნების მიღების განცდა და/ან ყოველგვარი ინტერესი სექსის მიმართ.

ქალებისთვის ძუძუზე ოპერაციული ჩარევა განსაკუთრებით სტრესულია. ოპერაციამ შეიძლება გამოიწვიოს სექსუალური თვითგამოხატვის დაკარგვა, მგრძობელობის დაკარგვა, სხეულის დამახინჯება, მტკივნეული ნაწიბურები და მტკივნეული ლიმფური კვანძები.

სხეულის ცვლილებამ შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს სექსუალურ ლტოლვაზე და აგზნებაზე, შეამციროს საკუთარი სხეულით კმაყოფილების განცდა და ასევე დააქვეითოს თვითშეფასება.

ოპერაციის შემდგომ ასევე შეიძლება დადგეს ადრეული მენოპაუზა.

რადიაციული თერაპია

ცნობილია, რომ დაღლილობა და უძილობა რადიაციული თერაპიის მძიმე გვერდითი მოვლენებია, რამაც შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს სექსუალურ სურვილზე.

კანის რადიაციულმა დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს უარყოფითი რეაქციები, არასასიამოვნო შეგრძნებები ინტიმური სახის მოფერების დროს. ყველა ამ ცვლილებას შეუძლია ირიბად უარყოფითი გავლენა მოახდინოს სექსუალურ ჯანმრთელობაზე, გამოიწვიოს ქრონიკული ტკივილი.

ჰორმონული თერაპია

პაციენტებს, რომლებიც ჰორმონული პრეპარატებით ხანგრძლივად მკურნალობენ, აღენიშნებათ შარდსასქესო ორგანოების ატროფია და დისპარეუნია (ტკივილის შეგრძნება სექსუალური აქტის დროს). ჰორმონული თერაპიის დროს ონკოპაციენტი ქალებს ასევე ახასიათებთ გაღიზიანებადობა, დეპრესიული განწყობა, სექსუალური ინტერესის შემცირება, სქესობრივი კონტაქტის სურვილის დაკარგვა და აგზნების დარღვევა.

ქიმიოთერაპია

ბევრი პაციენტი დაავადებასთან ეფექტური ბრძოლისთვის, ონკოლოგის რეკომენდაციით, ქიმიოთერაპიას მიმართავს, რათა თავიდან აიცილოს დაავადების რეციდივი და კიბოს უჯრედების გავრცელება.

ქიმიოთერაპია ანადგურებს სიმსივნურ უჯრედებს, თუმცა მას ახასიათებს ისეთი რთული გვერდითი ეფექტები, როგორებიცაა თმის ცვენა, კუჭ-ნაწლავის პრობლემები, დაღლილობა, წონის მატება და ზოგადი მდგომარეობის გაუარესება, რამაც შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს სექსუალურ ინტერესზე და აგზნებაზე.

შესაძლოა, ყველაზე მნიშვნელოვანი გავლენა სექსუალურ აქტივობაზე დაკავშირებული იყოს ჰორმონულ ცვლილებებთან. ქიმიოთერაპიული კურსის შემდეგ პაციენტების ნახევარზე მეტი უჩივის სექსუალური სურვილის არქონას.

ფსიქოლოგიური დახმარება

პაციენტებისა და მათი ახლობლებისთვის დაავადების დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის ყველა ეტაპზე ძალიან მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა.

ონკოპაციენტებს ფსიქოემოციური მხარდაჭერა მკურნალობის პროცესიდან და მასზე მუდმივი ფიქრისგან ყურადღების გადატანაში ეხმარება, ასევე - სტრესთან გამკლავებაში, ბრძოლისუნარიანობის გაზრდაში და ა.შ.

ფსიქოთერაპიის პროცესში პაციენტი დაკავებულია საინტერესო აქტივობებით, უფრო ხშირად არის სუფთა ჰაერზე, იძიებს გზებს განწყობის გასაუმჯობესებლად.

სიმპტომები, რომლებიც მიუთითებს იმაზე, რომ ადამიანს, რომელსაც კიბოს დიაგნოზი დაუსვეს, სასწრაფოდ ესაჭიროება ფსიქოლოგიური დახმარება:

- ✦ მომატებული დაღლილობა, რომელიც არ ქრება კომფორტულ პირობებში ხანგრძლივი დასვენების შემდეგაც;
- ✦ უძილობა, ღამის კოშმარები და ძილის სხვა დარღვევები;
- ✦ მადის დაქვეითება, საჭმლის მოწონების პრობლემები და გემოს დაკარგვა;
- ✦ არამოტივირებული შფოთვა, პანიკა და შიში, რომლებიც წარმოიქმნება რაიმე აშკარა მიზეზის გარეშე;
- ✦ სრული უმწეობის განცდა და უძლურება საკუთარი ჯანმრთელობის გადასარჩენად;
- ✦ სასოწარკვეთილება ან სევდა, რომელიც ხელს უშლის კონცენტრაციას;
- ✦ წონის ძალიან სწრაფი კლება, რაც მძიმე დეპრესიის დაწყების ერთ-ერთი ნიშანი შეიძლება იყოს.

ღ რეკომენდაციები პაციენტებისთვის

თუ თქვენ განიცდით ისეთ ნეგატიურ ემოციებს, როგორებიცაა წყენა, შფოთვა, შიში, დანაშაულის განცდა, რომელთა დაძლევაც გიჭირთ დამოუკიდებლად, მაშინ შეგიძლიათ მიმართოთ სამედიცინო ფსიქოლოგს ან ფსიქოთერაპევტს და მიიღოთ პროფესიონალური ფსიქოლოგიური დახმარება.

თუ თქვენ დაგისვეს ონკოლოგიური დიაგნოზი, შეეცადეთ, არ აჰყვეთ შიშს და შფოთვას, რადგან სწორედ ახლა არის საჭირო ნებისყოფა, ნათელი გონება და შინაგანი ძალები წარმოქმნილ საფრთხესთან საბრძოლველად.

- ✦ უპირველეს ყოვლისა, დაფიქრდით, ვის გაუზიარებთ თქვენს პრობლემას. სასურველია, ეს ინფორმაცია არ დაიტოვოთ თქვენთვის. აუცილებლად გჭირდებათ ვინიერი და აქტიური თანამოსაუბრე. ეს შეიძლება იყოს თქვენი საყვარელი ადამიანი, მეგობარი, ოჯახის წევრი. ასევე შეგიძლიათ მიმართოთ სპეციალისტს - სამედიცინო ფსიქოლოგს ან ფსიქოთერაპევტს.
- ✦ ზოგჯერ ავადმყოფობის დროს გვეჩვენება, რომ დიაგნოზმა/დაავადებამ ამოგვადგო ცხოვრების ჩვეული რიტმიდან, დაგვაშორა მეგობრებს, საზრუნავს, ინტერესებს და გავგზადა მარტოსული, მაგრამ ხშირად საკუთარ თავს თავად ვხდით მარტოსულს. მოძებნეთ ისინი, ვინც დაგეხმარებიან და ნახავთ, რომ ასეთი ხალხი ბევრია. ეს თქვენი ცხოვრებაა, ის არსებობს და ის გრძელდება.
- ✦ ონკოლოგიაში დრო მნიშვნელოვანი ფაქტორია და აქ მნიშვნელოვანია ექიმის, სპეციალისტების რეკომენდაციების ზუსტი დაცვა. ექიმები ხშირად გაჩქარებენ არა იმიტომ, რომ ყველაფერი უიმედოა, არამედ ზუსტად იმიტომ, რომ ისინი ხედავენ მკურნალობის კარგ პერსპექტივას. კიბოს დიაგნოზი ყოველთვის არ ნიშნავს გზას ქრონიკული, განმეორებადი/რეციდივის მქონე დაავადებისკენ. ნებისმიერი მკურნალობა მოითხოვს მოთმინებას და დროს.

- ✦ შეიძლება ისე მოხდეს, რომ თავიდან არ გქონდეთ საკმარისი ინფორმაცია სამომავლო პერსპექტივებისა და შესაძლებლობების შესახებ. პირველ რიგში, უნდა მოერგოთ მკურნალობას, გჯეროდეთ საკუთარი თავის და ექიმების პროფესიონალიზმის.
- ✦ ეცადეთ, არ დაკარგოთ გამბედაობა. დაავადების წინააღმდეგ წარმატებული ბრძოლისთვის აუცილებელია ექიმთან ალიანსში შესვლა!
- ✦ ნუ მიმართავთ ექიმბაშებს, ექსტრასენსებს, ასტროლოგებს და ა.შ. ენდეთ სპეციალიზებული ონკოლოგიური დაწესებულების პროფესიონალებს და დაუთმეთ დრო და ძალისხმევა საფუძვლიან სამედიცინო გამოკვლევებს. ონკოლოგები რეგულარულად ეუფლებიან უახლეს ტექნოლოგიებს და იყენებენ მათ მკურნალობის ეფექტურობის გასაუმჯობესებლად.



რეკომენდაციები პარტნიორობისთვის და ახლობლებისთვის

ჩვენ ვიცით, რამდენად მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა პაციენტის ავადმყოფობის ყველა სტადიაზე - დიაგნოზის დასმიდან, რეაბილიტაციისა და გამოჯანმრთელების პერიოდამდე, ასევე, მისი მძიმე მიმდინარეობისა და არახელსაყრელი პროგნოზის შემთხვევაში. ასეთი დახმარება, რა თქმა უნდა, პაციენტის ნათესავებსა და მეგობრებსაც სჭირდებათ.

ონკოპაციენტების ახლობლები ძლიერ ემოციურ და ფსიქოლოგიურ რეაქციებს განიცდიან. ნერვიულობა, სტრესი, რომელიც უკავშირდება საყვარელ ადამიანზე ღელვას, ყოველთვის გადაეცემა პაციენტს, ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ პაციენტი პარტნიორისგან, ახლობლებისგან და ოჯახის წევრებისგან მხოლოდ მხარდაჭერას და გამოჯანმრთელების რწმენას გრძნობდეს.

გაითვალისწინეთ:

- ✦ ოჯახის წევრები ხშირად შიშობენ, რომ დაავადებაზე/დიაგნოზზე საუბარი გაართულებს მდგომარეობას და გააღიზიანებს დაავადებულ ქალს. სინამდვილეში პირიქითაა - პრობლემის ხმამაღლა განხილვა ეხმარება ადამიანს სტრესის და დაძაბულობის მოხსნაში.
- ✦ ემოციების ხმამაღლა გამოხატვა და თუნდაც ტირილის შესაძლებლობა პაციენტს და ოჯახის წევრებს ეხმარება ერთმანეთის თანაგანცდაში და უკეთესად გაგებაში. თანადგომა გამოხატავს ოჯახის წევრების მხრიდან პაციენტზე ზრუნვას და დადებითად მოქმედებს მის განწყობაზე.
- ✦ გრძნობებისა და შიშების გახმოვანება ხელს უწყობს სიტუაციის ნათლად დანახვას, შემდეგ კი პრობლემების მოგვარება უფრო ადვილია.
- ✦ დიაგნოზის დასმის შემდეგ აუცილებელია იმ საკითხების განხილვა, რაც პაციენტს აწუხებს. ოჯახის წევრებს, განსაკუთრებით პარტნიორს/მეუღლეს ეს დიალოგები დაეხმარებათ იმის გაცნობიერებაში, რა ცვლილება მოხდა საყვარელი ადამიანის მსოფლმხედველობაში. შედეგად კი ეს გამოიწვევს არა პაციენტთან დისტანცირებას, არამედ პირიქით - დაახლოებას.

- ✦ ჩვეულებრივ, ქალები აფასებენ საუბრის შესაძლებლობას, თუნდაც სევდიან თემებზე. ბევრი პაციენტი აღნიშნავს, რომ მამაკაცების მზადყოფნა, რომ განიხილონ მათი გამოცდილება და შიშები, მათთვის ძალიან მნიშვნელოვანია. თუ მამაკაცი საყვარელი ადამიანის ავადმყოფობაზე საუბარს ერიდება, რათა მას „გაუფრთხილდეს“, ქალმა შეიძლება ეს მისი მხრიდან უყურადღებობად მიიღოს.
- ✦ ადამიანები ხშირად ფიქრობენ, რომ განცდების დამალვა იცავს პაციენტს და ეხმარება მას, უფრო ადვილად გაუმკლავდეს დაავადებას. სინამდვილეში, ონკოპაციენტი ქალისთვის შეიძლება გაცილებით რთული იყოს, მასთან ემოციური დისტანცირება. პარტნიორის/მეუღლის დუმილი შეიძლება ქალმა სხვადასხვანაირად და ყველაზე ხშირად - უარყოფითად შეაფასოს - ან თქვენთვის სულ ერთია, ან არ გაინტერესებთ საყვარელი ადამიანის პრობლემები და გგონიათ, რომ მან დამოუკიდებლად უნდა გაართვას თავი მძიმე დაავადებას.

იყავით რეალისტი

არსებობს მოსაზრება, რომ კიბოსთან ბრძოლაში ყველაზე მნიშვნელოვანი ფაქტორი პოზიტიური განწყობაა და მისი არარსებობა გამოჯანმრთელებას აფერხებს.

ამავდროულად, დადებით ემოციებზე გადაჭარბებულმა კონცენტრაციამ და ყოველგვარი ნეგატიური ემოციის (შიში, რისხვა, სევდა) თავიდან აცილებამაც შეიძლება გამოიწვიოს ეგრეთ წოდებული „პოზიტიური აზროვნების ტირანია“, როდესაც ადამიანებს ეშინიათ, განიხილონ თავიანთი გრძნობები, ეჭვები და გამოცდილება. შედეგად, ასეთი დამოკიდებულება აფერხებს კომუნიკაციას, მხოლოდ ართულებს სიტუაციას და შეიძლება, დამატებითი პრობლემები შექმნას.

ფრაზები, როგორცაა „ნუ ინერვიულებ“ და „ყველაფერი კარგად იქნება“ შეიძლება პაციენტი ქალის მიერ გაგებულ იყოს, როგორც უყურადღებობა და მისი, როგორც საყვარელი ადამიანის მდგომარეობის დაუფასებლობა.

ძალიან მნიშვნელოვანია ქალის ემოციური მდგომარეობის სწორად შეფასება. პაციენტის ან ოჯახის წევრის მიერ გამოხატული ემოციები - შიში, ბრაზი, სევდა ნორმალური და ჯანსაღი გამოხატულებაა, ხოლო პესიმიზმი და სასოწარკვეთა ძალიან ართულებს საქმეს. თუ პაციენტი თრგუნავს ან მალავს თავის უარყოფით ემოციებს, დროთა განმავლობაში ისინი მხოლოდ მძაფრდება. ამრიგად, ემოციური განთავისუფლების, დაცლის შესაძლებლობის არქონამ ან ნაკლებობამ, ღია კომუნიკაციის სირთულემ შეიძლება ხელი შეუშალოს ადამიანის გამოჯანმრთელებას.



კაცებო, დაარღვიეთ სტერეოტიპები

კაცები ხშირად ფიქრობენ, რომ სიმტკიცე და უემოციოება პრობლემების გადასაჭრელად ეფექტური საშუალებაა, ემოციების გამოვლენა კი სისუსტის ნიშანია. ქცევის ეს სტერეოტიპები ბავშვობიდან არის ჩამოყალიბებული და მამაკაცები ამ პრინციპების შესაბამისად იქცევიან.

სამწუხაროდ, როცა საქმე სერიოზულ დაავადებას ეხება, ემოციების დამალვა, ყოველთვის არ არის გამართლებული. ის დამატებით ტვირთს აკისრებს კაცს და რეალურად მხოლოდ ტანჯვის გაზრდა შეუძლია და არა შემსუბუქება. უფრო მეტიც, ასეთი ზეწოლა ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე იწვევს იმას, რომ მამაკაცები ეძებენ გამოსავალს ბრაზის გამოხატვაში, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებაში.

პარადოქსულია, მაგრამ პრობლემის განხილვაზე უარი რეალურად მხოლოდ ზრდის და არ ამცირებს შიშებს. პრობლემები არ გაქრება, თუ კაცები არ შეიმჩნევენ მათ, თითქოს ისინი არ არსებობენ. პირიქით, პრობლემების განხილვა ონკოპაციენტი ქალების პარტნიორებს/მეუღლეებს დაეხმარებათ, მიიღონ სხვა ადამიანების მხარდაჭერა და იპოვონ გზა რთულ სიტუაციებთან გასამკლავებლად.

მნიშვნელოვანი ფაქტია, რომ მამაკაცები, რომლებიც საუბრობენ თავიანთ ემოციებზე და ეძებენ მხარდაჭერას, ნაკლებად არიან მიდრეკილნი დეპრესიისა და სტრესისკენ.

ძვირფასო პაციენტებო!

არ მოგერიდოთ - ჰკითხეთ ექიმს, ნებისმიერი საკითხის შესახებ, რაც ეხება ონკოდაავადებით გამოწვეულ სიმპტომებს, ფსიქოსექსუალურ მდგომარეობას. ექიმი ან თავად გაგცემთ პასუხს ან გადაგამისამართებთ შესაბამის სპეციალისტთან - სექსოლოგთან, ფსიქოლოგთან, გინეკოლოგთან და სხვ.

ეს მნიშვნელოვანია - დაელაპარაკეთ თქვენს სექსუალურ პარტნიორს/მეუღლეს, ასეთ დროს საუბარს არ აქვს ალტერნატივა. რას განიცდით, რა ფიქრები მოგდით თავში, რა გაწუხებთ, ყველაზე ხშირად რა ემოცია გეუფლებათ - ეს ყველაფერი გაუზიარეთ თქვენს პარტნიორს. ყველაზე მნიშვნელოვან ადამიანთან დიალოგი, ურთიერთობა მეტად შეგიქმნით პოზიტიურ განწყობას და დაეხმარებათ უფრო სწრაფად გაიაროთ რეაბილიტაციის პროცესი.

