

ДНЕВНИК
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
САМОПОМОЩИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СЕБЕ
ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

УДК 159.9:616-006

ББК 88.5+55.6

К75

Коцюба, Евгения Дмитриевна.

К75 Дневник эмоциональной самопомощи : для тех, кто заботится о себе во время болезни / Евгения Коцюба. – Москва, 2025. – 144 с.

ISBN 978-5-600-04594-1

Откройте новый путь к исцелению с нашим уникальным дневником! Этот дневник создан специально для тех, кто проходит или уже прошел через онкологическое лечение. Он станет вашим надежным спутником на этом непростом пути, наполненном разными эмоциями. Внутри вы найдете безопасное пространство для выражения своих мыслей, страхов, надежд и побед.

Мы подготовили для вас практические упражнения, которые помогут осознать и прожить ваши чувства, а также поддерживающие практики для эмоционального равновесия. Не забудьте о страницах для ежедневных записей – это ваш шанс научиться фиксировать и регулировать свое состояние на пути к выздоровлению!

УДК 159.9:616-006

ББК 88.5+55.6

ISBN 978-5-600-04594-1

© Коцюба Е.Д., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Этот дневник принадлежит

Дорогой друг!

Меня зовут Женя, мне 26 лет, и пару месяцев назад врачи диагностировали у меня рак – лимфому 4-й стадии. Это стало шоком для меня и всей моей семьи, учитывая, что еще совсем недавно я чувствовала себя совершенно прекрасно.

Моей первой реакцией был страх, потом появились растерянность, злость, беспомощность и ощущение, что все это происходит не со мной. Я искренне не понимала, чем я «заслужила» болезнь и за какие мои проступки судьба наказывает меня таким образом. В то же время я чувствовала, что именно сейчас от меня требуется собрать всю свою волю в кулак, запастись терпением и как-то пережить эту черную полосу.

Как только я узнала о болезни, я купила себе дневник, в который записывала свои мысли и чувства на протяжении всего лечения. Мне кажется, он во многом облегчил мой путь к выздоровлению и позволил пройти его достойно.

Мне очень повезло с докторами и психологами, которые изо дня в день помогали мне справляться с болезнью с физической и эмоциональной точки зрения. Позже я узнала, что большинство больных раком так или иначе проходят через процесс, в психологии называемый «горевание», – подробнее о нем я расскажу чуть позже.

В этом дневнике я собрала ряд упражнений, которые постепенно помогли мне прийти в себя и найти опору внутри, чтобы двигаться дальше. Я надеюсь, что дневник станет для тебя безопасным местом для выражения своих мыслей и чувств. И пускай он также чуть-чуть облегчит этот непростой путь и тебе.

С любовью,
Женя

Октябрь 2023

01. ВВЕДЕНИЕ

Горе и как с ним справляться

Польза ведения дневника

Рекомендации к использованию дневника

02. ОТРИЦАНИЕ

Как я понимаю свою болезнь?

Как я понимаю свое лечение?

Что я хочу спросить у врачей?

03. ЗЛОСТЬ

На что или на кого я злюсь?

04. ТОРГ

Распорядок дня

Как я хочу, чтобы обо мне заботились?

Питание

Чего я боюсь или о чем беспокоюсь?

05. ДЕПРЕССИЯ

Пространство для ежедневных заметок

Мои достижения

За что я благодарен(а)?

06. ПРИНЯТИЕ

Что я хочу запомнить?

Что я хотел(а) бы начать делать сейчас из того, что давно откладывал(а)?

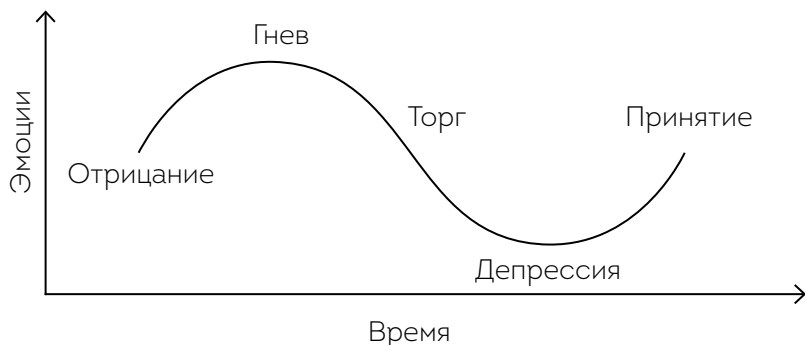
О чем я мечтаю?

Заметки

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

ГОРЕ и как с ним справляться?

Каждый человек, столкнувшийся с серьезной болезнью, проживает процесс ГОРЕВАНИЯ, или процесс адаптации к раку. Чаще всего выделяют 5 стадий горевания: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие.



Понимание этих стадий позволит тебе лучше осознать свои чувства и эффективнее справиться с горем по поводу болезни и утраты прежней жизни. Каждый проходит их по-разному, в зависимости от эмоциональной устойчивости и обстоятельств, и чаще всего непоследовательно.

Когда человеку ставят онкологический диагноз, часто первой реакцией на шокирующую новость является **отрицание**. Тебе сложно поверить, что это правда и что это происходит именно с тобой. На самом деле так психика защищает тебя от боли и помогает смягчить удар.

Полезное упражнение: постарайся разобраться в своем диагнозе и лечении как следует. Задавай врачам все интересующие тебя вопросы – это поможет быстрее прийти в себя и осознать новую реальность.

ГОРЕ и как с ним справляться?

Гнев – следующая стадия адаптации, защитная реакция психики на чувство беспомощности, тревоги и страха. Это естественная эмоция, которая помогает выразить свою боль и не подавлять ее.

Полезное упражнение: создай безопасное пространство для выражения своей злости: плачь, кричи в полный голос и бей кулаком по подушке (желательно не по той, на которой спишь), проговаривая свои мысли вслух, чтобы не подавлять в себе негативные эмоции.

Торг наступает тогда, когда ты начинаешь искать в болезни смысл и пытаешься «договориться» с самим собой, с врачами или высшими силами, надеясь на другой результат (например, вернуть здоровье или менее сложный путь лечения).

Полезное упражнение: на этом этапе постарайся обрести чувство контроля над ситуацией. Выработай распорядок дня и придерживайся его, когда есть силы. Выпиши свои страхи и обсуди их со своими близкими или докторами, если есть желание.

Депрессия – это переживание чувства печали, отчаяния и безнадежности от осознания глубины своей потери. Это нормально – чувствовать грусть и отсутствие интереса к жизни в такой тяжелый для тебя период.

Полезное упражнение: чаще задумывайся о вещах, за которые ты благодарен(а). Светлые мысли отвлекут тебя от потери и подарят чувство надежды. Практикуй сочувствие к себе с помощью ежедневного ведения дневника, фокусируй внимание на своих достижениях. Узнай о группах поддержки, где ты можешь поделиться опытом и обрести чувство сопричастности.

ГОРЕ и как с ним справляться?

Принятие обычно приходит постепенно, когда ты осмысливаешь свой диагноз и понемногу адаптируешься к новой реальности. Эта стадия включает в себя признание диагноза, понимание его последствий и поиск способов справиться с трудностями, сохраняя надежду и не теряя смысла жизни. Лучший результат принятия – это чувство благодарности за пережитый опыт.

Полезное упражнение: подумать о смысле своей новой реальности: через творческое самовыражение, духовные практики или открытие для себя новых интересов, которые соответствуют твоим ценностям. Начни потихоньку двигаться в этом направлении.

Понимание стадий горевания в контексте онкологического диагноза может облегчить тебе и твоим близким эмоционально сложный путь принятия болезни и адаптации к новой жизни. Важно помнить, что каждый адаптируется по-своему – нет «правильного» или «неправильного» способа горевать.

Стадии горевания не универсальны, и ты можешь возвращаться к определенным этапам или переживать их в разном порядке. Главное – запасись терпением, дай себе время и относись к себе бережно.

Очень важно не забывать о значимости **профессиональной психологической помощи**. Если у тебя есть возможность посещать консультации психолога во время лечения, не отказывайся – используй все доступные тебе средства, чтобы облегчить свое состояние и обрести внутреннюю опору в этот трудный период.

Как дневник может тебе помочь?

Ведение дневника может стать верным помощником в борьбе со стрессом и мощным инструментом для эмоционального исцеления.

Дневник – это безопасное пространство для исследования своих мыслей и чувств. В нем можно рассказать правду о том, как ты себя чувствуешь, и позволить себе выплеснуть на бумагу все, что есть на душе.

Исследования показывают, что ведение дневника снимает эмоциональное напряжение, связанное с травмирующими событиями, и улучшает психическое состояние.

Чем же может быть полезен дневник в процессе адаптации к таким серьезным жизненным изменениям, как рак?

- *Снижает уровень стресса и тревоги: выгружая свои мысли на бумагу, ты освобождаешь ум и уменьшаешь ощущение перегруженности в голове.*
- *Развивает эмоциональную чувствительность: вербализуя эмоции, ты учишься лучше их понимать и помогаешь мозгу их регулировать.*
- *Позволяет увидеть ситуацию яснее: ведение дневника заставляет тебя как бы отойти от происходящего на шаг назад и взглянуть на все с другой стороны.*
- *Способствует исцелению: визуализируя позитивные результаты и ставя цели, ты представляешь будущее и обретаешь смысл на этом пути.*
- *Повышает настроение: переключая внимание на положительные моменты и благодарность, ты испытываешь приятные эмоции и укрепляешь свое ментальное здоровье.*
- *Дарит ощущение безопасности и стабильности: твой дневник – это твое личное пространство, где ты можешь написать все, что захочешь, не боясь осуждения.*

Что, если становится хуже?

Признание своей уязвимости – это не признак слабости, а доказательство настоящей силы.

БРЕНЕ БРАУН

Главная цель дневника – помочь тебе признать свои чувства и состояния, связанные с болезнью. Он создан как безопасное пространство для самоподдержки и самовыражения. Но несмотря на то что ведение дневника может быть полезным, это занятие подходит не всем, и это совершенно нормально.

Если ты замечаешь, что работа с дневником ухудшает твоё эмоциональное состояние, то лучше сделать паузу, отдохнуть от записей или даже полностью прекратить их вести. Твоё эмоциональное состояние – самый важный критерий того, подходит тебе это занятие или нет. Слушай себя и своё тело.

Дневник не является медицинским или психотерапевтическим продуктом и не заменяет консультации с врачом, психологом или другим квалифицированным специалистом.

Если ты чувствуешь, что не справляешься самостоятельно со своими эмоциями, испытываешь сильный стресс или продолжительную апатию, пожалуйста, обратись за **профессиональной помощью**.

Куда можно обратиться за психологической поддержкой?

- «Ясное утро»: 8 (800) 100-01-91 – круглосуточная бесплатная горячая линия помощи онкобольным.
- Горячая линия службы психологической помощи МЧС России: 8 (495) 989-50-50 – оказывает экстренную психологическую помощь в кризисных ситуациях.

Не бойся обращаться за помощью, если это тебе необходимо. Твоё психическое здоровье так же важно, как и физическое.