



Институт уполномоченных
общественных экспертов
по муковисцидозу

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Как рассказать о диагнозе?

Ведущие:

Татьяна МАТВЕЕВА

Ольга ЗБАРСКАЯ



«Второе дыхание»

- Линия психологической помощи для пациентов с муковисцидозом и членов их семей
- Для взрослых и детей
- Практичные вебинары, поддерживающие индивидуальные консультации и содержательный телеграм -канал с полезностями
- Мы считаем:
Ваша жизнь — больше, чем диагноз!

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Матвеева Татьяна

Руководитель направления психологической поддержки Института Уполномоченных общественных экспертов

Клинический психолог,
телесно -ориентированный терапевт.

Равный консультант по муковисцидозу, более 10 лет открыто делюсь жизнью с диагнозом.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ





Ольга Збарская

- Психолог линии «Второе дыхание»
- 20 лет помогаю взрослым в достижении жизненных и профессиональных целей,
- Сертифицированный позитивный психотерапевт и коуч, дипломированный специалист по обучению взрослых
- Всю жизнь работала в профессиях, где важно налаживать долгосрочные продуктивные отношения
- С 2010 года обучаю и консультирую по вопросам коммуникаций

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Вы научитесь:

1. Определять ситуации, в которых необходимо/желательно рассказать о диагнозе
2. Понимать — зачем именно это нужно в разных ситуациях
3. Определять меру информирования других
4. Сообщать о диагнозе в необходимом и достаточном объеме и нужном тоне
5. Отражать некорректные вопросы и комментарии





В каких ситуациях вам доводилось
говорить о диагнозе?

В каких ситуациях вам доводилось говорить о диагнозе?

- 1 На работе / учебе, руководителю или HR-специалисту
- 2 На работе / учебе, коллегам /однокурсникам
- 3 В детском саду /школе — педагогическим работникам
- 4 На детской площадке (или другом скоплении детей) — родителям
- 5 В дружеском кругу
- 6 В других ситуациях

Важно говорить о диагнозе

1. На работе/учёбе
2. В близком кругу людей (родные, друзья)
3. Официально-социальные ситуации (мероприятия, обучение, уходовые процедуры и т.п.)

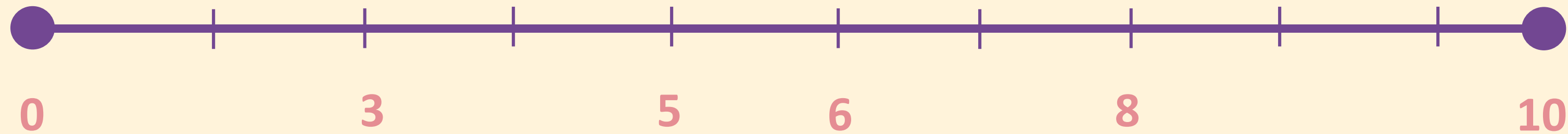


ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Где вы на этой шкале?

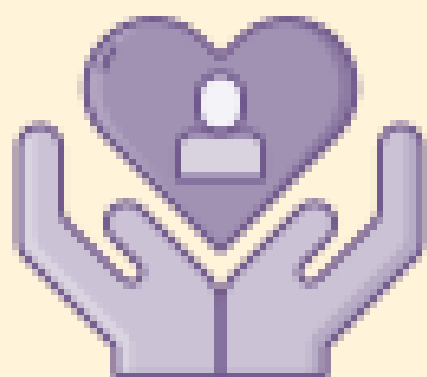
«Моё тело — моё дело»
Полная закрытость

«Пусть все знают!»
100% открытость



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

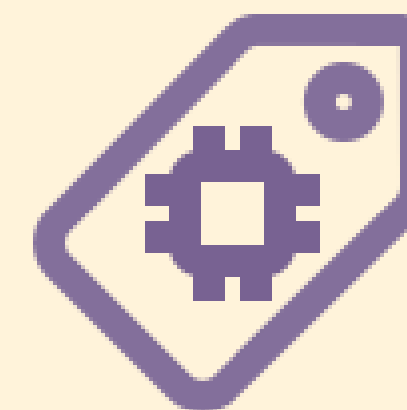
Почему важно говорить?



Быть понятным =
быть принятым



Позаботиться о себе,
чтобы вовремя
получить помощь



Снять ярлыки



Что чаще всего сдерживает вас и
мешает говорить о диагнозе?

Что в голове у другого?

1. «А не заразно ли это?»
2. «Что может произойти с человеком? Как мне подстроиться, чтобы ему и мне было ОК?»
3. «Что передо мной за человек? Что с ним происходит?»



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ



Что и как сказать: идём от цели.
Что должно произойти/ измениться
в результате вашего разговора?

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Что сказать?

У меня хроническое легочное заболевание. Это не заразно. Я иногда могу сильно закашляться, обычно в эти моменты помощь мне не требуется.

У меня болезнь Бехтерева. Мне необходимо иногда с утра ездить на уколы в больницу — как правило, 1-2 раза в месяц. Возможно ли это учесть в моем рабочем графике?

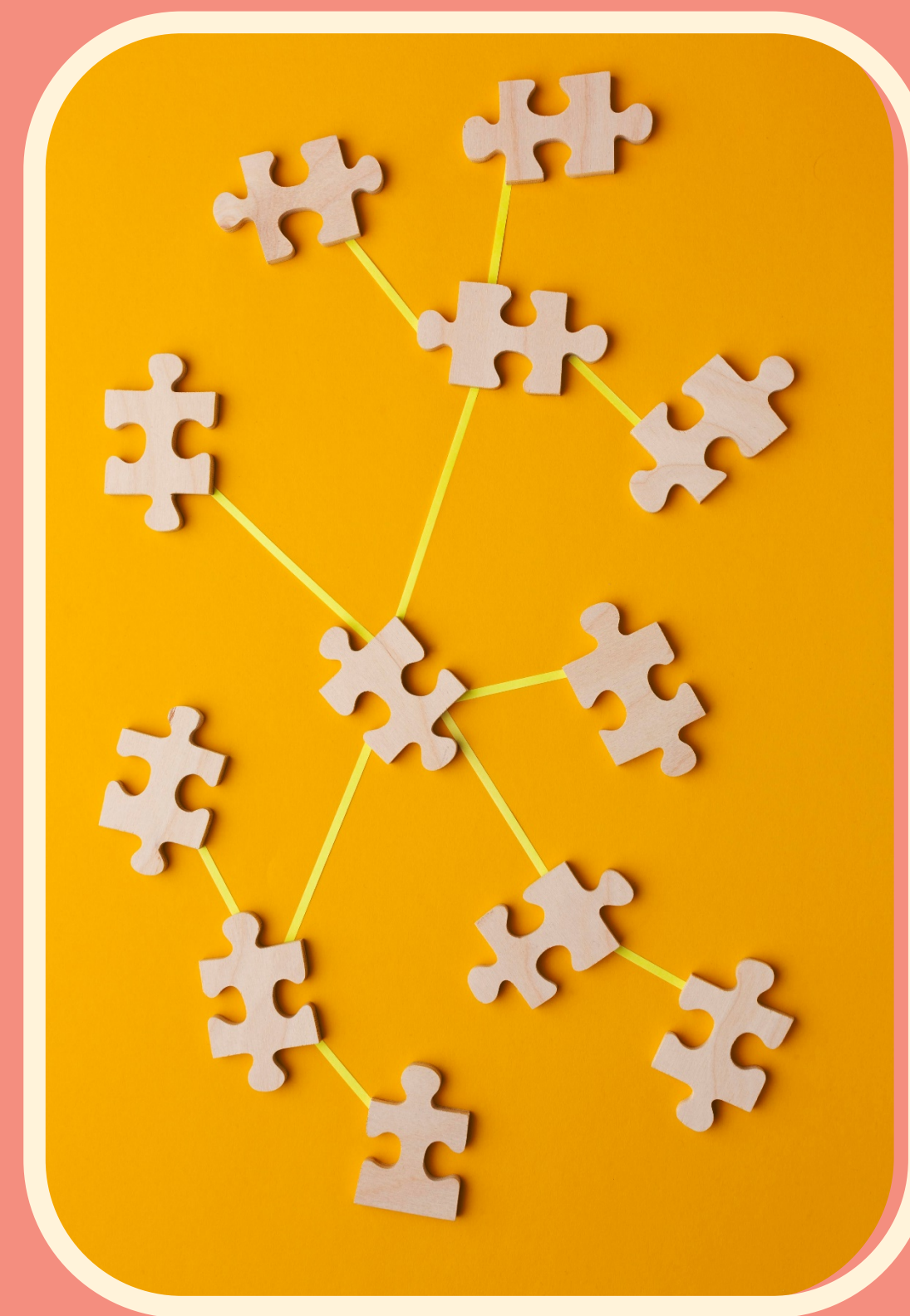
У моего ребенка сахарный диабет. Он полностью адаптирован к жизни, но есть нюансы. У него стоит датчик для контроля глюкозы — и работает он через приложение в телефоне, поэтому ему важен постоянно включенный телефон под рукой... Если сахар низкий — ему необходимо быстро съесть что-нибудь, поэтому иногда на уроке он может жевать печенье — это жизненная необходимость.



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Что сказать: алгоритм

1. Определяем цель: что должно измениться после разговора?
2. Блоки вашего сообщения
 - **Ключевой факт:** *«У меня заболевание Х».*
 - **Что это значит для вас:** *«Это не заразно»*
 - **Что может произойти:** *«При долгой неподвижности мне больно, необходимо подвигаться, сменить позу»*
 - **Мои потребности:** *«Мне нужна возможность где-то делать инъекции»*
 - **Что критичного может случиться и как помочь:** *«Может в любой момент случиться приступ, при нем происходит вот что... Тогда вам нужно сделать так:... »*



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Личные отношения: что и как сказать?

1. Обдумайте заранее что именно вы хотите обсудить – текущее и будущее.
2. Выберете время и место для разговора без суеты.
3. Не обрушивайте на партнера «медицинский справочник» с деталями и подробностями, и страшными прогнозами.
4. Объясните свои ожидания



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Личные отношения: как начать диалог

1. Ты для меня особенный человек и я хочу обсудить важную для меня тему. Думаю, что ты заметил/а что у меня не все ок со здоровьем? Что ты увидел/а? Что из этого тебя больше всего беспокоит?
2. Я хочу, чтобы в наших отношениях было больше взаимопонимания и готов/а поделиться с тобой (заранее определите чем именно на этом этапе), например: мне жизненно-важно принимать определенные препараты без перерывов.



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ



С какими некорректными
вопросами/комментариями по поводу
заболевания вы сталкивались?

*Какая мама у тебя злая:
всем конфеты можно, а
тебе нельзя!*

*Чего ты ходишь как
деревянный?*

*А вы себе другого
ребенка не хотите
родить?*

*Какой у вас ребенок
худенький, кормите
его получше!*

*Он все равно нормальным
не станет*

Ты умрешь?

*Не играй с ним, он
больной*

*Ребенок отрабатывает все
грехи вашего рода.
Помолитесь.*

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ



Злиться, расстраиваться, обижаться, растеряться в
ответ на некорректные вопросы и комментарии —
ЭТО НОРМАЛЬНО!

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Как ответить?

1. Понять мотив, который стоит за вопросом/ высказыванием
2. Понять, что именно в высказывании вам не нравится (тон, эмоция, скрытое послание, конкретные слова и выражения..)
3. Выбрать вариант ответа сообразно ситуации:
 - Четко защитить границы и дать человеку понять некорректность его поведения
 - Конструктивно объяснить из позиции «ты ОК, я ОК»
 - Прояснить его мотив и затем дать ответ исходя из его запроса



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Как защитить границы?

Я не готов(а) об этом разговаривать.

Это сложный медицинский вопрос, и я не буду его сейчас обсуждать. Вернемся к нашим делам.

Это слишком личная тема. Спасибо за понимание.

Я ценю вашу заботу, но моё лечение обсуждается только с врачами.

Это часть моего лечения. Я делаю так, как удобно и безопасно для меня.

Да, я принимаю лекарства / делаю медицинские процедуры. Это не требует комментариев.

Вы сейчас серьезно?



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Техника парафразы

— А чего это ваш ребенок так надрывно кашляет, вы его не лечите?

П: Вы беспокоитесь, не заразно ли это, верно понимаю?

— И как нам быть с вашим запросом на ненормированный график??

П: Если я вас правильно поняла, вы хотите понять, буду ли я справляться с работой на этой должности?

— Ты то таблетки втихаря глотаешь, то уколами ширяешься, что с тобой не так?

П: То есть, тебе важно понять, что такое со мной происходит, верно?

— Ну не знаю, ты же в любой момент отключиться можешь, как с тобой куда-то можно идти?

П: То есть, тебя беспокоит, что у меня случится приступ, а ты не сможешь помочь?



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Парафраз : техника

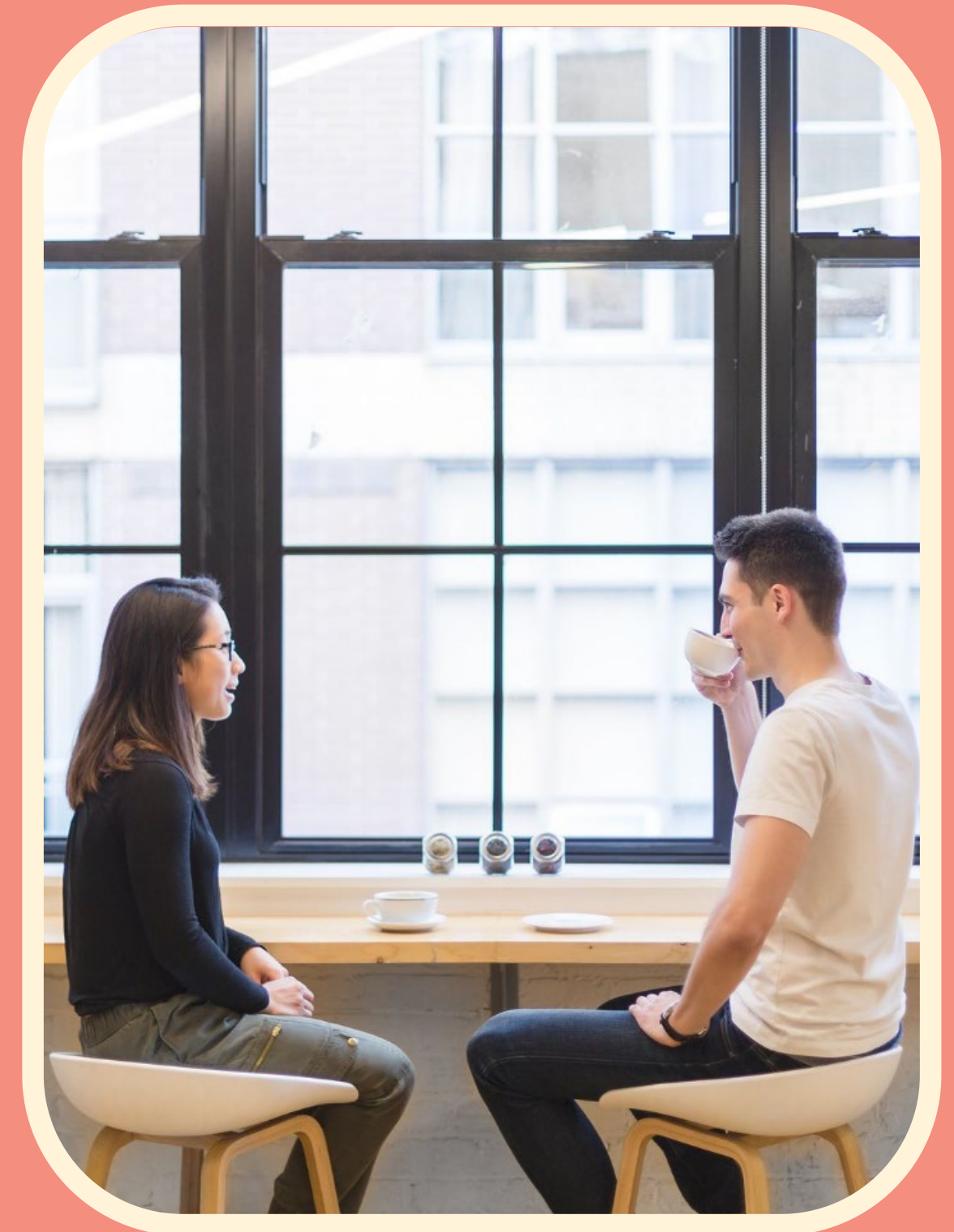
Парафраз – полное или частичное повторение сути высказывания собеседника, с использованием вводных слов, обозначающих, что вы его цитируете.

1 шаг: вводная фраза, показывающая, что вы цитируете собеседника: *То есть, есть я вас правильно понял, вы хотите сказать, вы имеете в виду* и т.п.

2 шаг: повторение (отзеркаливание) – полное или частичное – слов, мыслей, эмоций собеседника

3 шаг: содержание парафразы должно прокладывать мостик к дальнейшему конструктивному взаимодействию

4 шаг: пауза, чтобы дать собеседнику ответить



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

**Факты вместо эмоций, спокойствие вместо страха,
Достаточный объем информации вместо исповеди.**

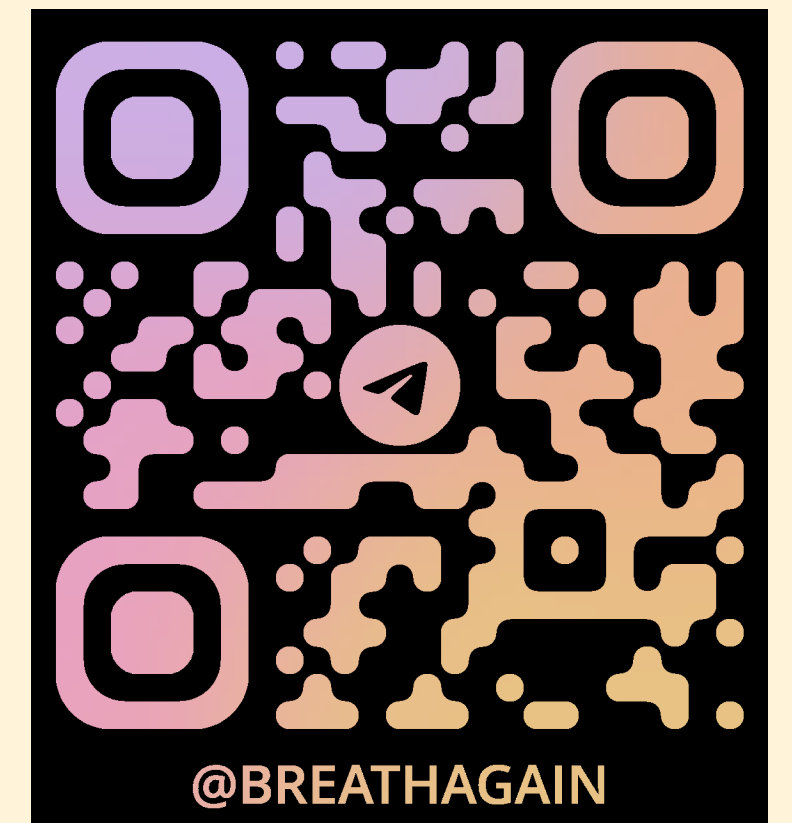
**Именно так диагноз становится просто информацией,
а не барьером.**

Ваши вопросы?

И примеры!

Спасибо!

Если у вас
появятся вопросы,
напишите их в
комментарии под
любым постом в
нашем ТГ -канале
«Второе дыхание»



ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ