



Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ –
ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

Усталость от лечения при хронических заболеваниях

Как не бросить лечение и сохранить качество жизни?

16 мая 2026 года

Елена Титина, г. Самара



- ✓ Директор БФ «Вектор Жизни» и АНО «В фокусе Человек»;
- ✓ Грантрайтер, руководитель проектов;
- ✓ Тренер, психолог, гештальт терапевт, медицинская сестра;
- ✓ Выпускница Московской Школы профессиональной филантропии;
- ✓ Равная консультантка по ВИЧ и Вирусным гепатитам;
- ✓ Любящая и любимая жена; мама взрослого сына и двух девочек- подростков; бабушка.

16 мая 2026 года



О чём поговорим?

- ✓ Что такое «усталость от лечения» и почему она возникает?
- ✓ Как отличить её от обычной усталости?
- ✓ Первые сигналы: когда пора остановиться?
- ✓ Инструменты, которые помогают?
- ✓ Пошаговый план, если хочется всё бросить?
- ✓ Что могут сделать близкие и НКО?

Напишите в чатик из какого вы города, и ваш самый долгий период лечения.





Усталость от приема терапии

Состояние, при котором пациент, не в силах продолжать полноценный прием препаратов и проходить лечение. Последствием усталости являются как пропуски, так и полный отказ от приема препаратов, что может привести к прогрессированию заболевания, резистентности (невосприимчивости к лекарствам), общему ухудшению здоровья.

Обычно через 2 года.





Не лень и не отсутствие мотивации!!!

Это накопленное истощение из-за:

- ✓ Ежедневного приёма таблеток;
- ✓ побочных эффектов;
- ✓ постоянного контроля и страха ошибиться;
- ✓ необходимости планировать жизнь вокруг терапии;

→ Состояние, когда «лечить» становится тяжелее, чем «жить с болезнью»

Факторы, влияющие на появление усталости от лечения



- 1. Сложные схемы лечения.
- 2. Побочные эффекты препаратов.
- 3. Отсутствие поддержки в окружении (одиночество, необходимость скрывать свой диагноз).
- 4. Отсутствие взаимопонимания с лечащим врачом.
- 5. Непринятие диагноза.
- 6. Плохой доступ к медицинским услугам (очереди, отсутствие лекарств, выдача препаратов на короткий срок и т.д.).
- 7. Необходимость длительного лечения некоторых заболеваний.
- 8. Депрессия и другие состояния психики, требующие отдельного лечения.
- 9. Сложные жизненные ситуации (потеря работы, необходимость ухаживать за тяжелобольным близким человеком и т.д.).
- 10. Вахтовый метод работы.
- 11. Личностные кризисы (развод, выход на пенсию, смерть близкого и т.д.).

Кто я сегодня?



Два вида усталости от лечения

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| ■ Обычная усталость: | ✓ Усталость от лечения: |
| ■ Проходит после отдыха | ✓ Не проходит после сна |
| ■ Связана с нагрузкой | ✓ Связана с самим лечением |
| ■ Нет чувства вины | ✓ Есть вина за пропуск таблетки |
| ■ Не мешает идти к врачу | ✓ Хочется избегать врача |



5 сигналов: лечение стало «второй работой»

1. Вы контролируете каждую таблетку с тревогой
2. Чувствуете вину, если пропустили приём
3. Откладываете визиты к врачу
4. Мысль о терапии вызывает раздражение или пустоту
5. Вы ловите себя: «Может, бросить всё к чёрту?»

Самодиагностика: Напишите в чатик сколько пунктов у вас?

Если есть 3 из 5 — пора что-то менять.





Почему мы молчим об этом?

- ✓ Стыдно жаловаться («другим хуже»)
- ✓ Боимся, что врач осудит или отменит лечение
- ✓ Думаем, что это слабость
- ✓ Не знаем, как сказать

Важно: усталость от лечения — это нормальная реакция на длительную нагрузку. О ней можно и нужно говорить.



Инструменты: что делать до начала терапии?

Обсудить с врачом возможные упрощения:

- ✓ таблетки 1 раз в день вместо 2–3
- ✓ пролонгированные формы
- ✓ замена препарата с тяжёлыми побочками

Заранее настроить поддержку:

- ✓ близкие, которые напомнят без давления
- ✓ приложения-напоминалки
- ✓ дневник «не симптомов, а стоимости лечения» (сколько ресурсов уходит)



Инструменты: когда усталость уже есть.

✓ Техника микропауз

Между приёмами таблеток или процедурами — 5 минут только для себя (не про лечение).

✓ Дневник «стоимость лечения»

Записывайте не симптомы, а что вы теряете из-за лечения: время, силы, радость. Это поможет честно сказать врачу.

✓ Правило «одного маленького шага»

Не «всё бросить», а «сегодня выпью таблетку и ничего не буду планировать про завтра».



Пошаговый план: если хочется всё бросить.

- ✓ Один день: Разрешить себе не думать о лечении. Принять таблетку механически, как чистку зубов. Не анализировать.
- ✓ Одна неделя: Вести дневник «что бесит в терапии» без самоцензуры. Найти одного человека (равный консультант, психолог), кому можно выговориться.
- ✓ Один месяц: Записаться к врачу с конкретным списком претензий к режиму. Попросить изменить схему.

Без самобичевания. Без фраз «я должен»!



Что могут сделать близкие?

- **✗** Не говорить:
 - «Ты просто ленишься»
 - «А другим ещё хуже»
 - «Надо терпеть»
 - **✓** Говорить:
 - «Я вижу, как тебе тяжело»
 - «Давай подумаем, что можно упростить»
 - «Хочешь, я напомню о таблетке без осуждения?»
- Помочь с рутинной: поставить напоминалку, разложить таблетки по дням.



Что могут сделать НКО и активист?

- ✓ Обучить равных консультантов спрашивать:
«Не появилось ли у вас чувства усталости от самого лечения?»
- ✓ Создать безопасные пространства, где пациенты могут жаловаться на терапию без страха, что их осудят.
- ✓ Включить в программы поддержки:
скрипты разговора с врачом об упрощении лечения;
чек-лист признаков усталости от лечения;
группы взаимопомощи по теме «лечение бесит, но я продолжаю».
- ✓ Не стыдиться за пропуски, а искать причины.



Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ –
ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»



**Что сегодня было для меня полезно?
Что я забираю с собой?**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Полугодовой тренинг общественных экспертов и пациентов ВСП 2026.1
«ОНЛАЙН МАРАФОН: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ – ЭКОСИСТЕМА МОЕГО ЗДОРОВЬЯ»

<https://forum-vsp.ru/tren-26-1/>