

Намалюймо діткам радість)



Різні є шляхи психологічної реабілітації хворих дітей. Узимку “позитивчики” відвідали у хірургічному відділенні Київської обласної дитячої лікарні свою подружку – також активну учасницю клубу «Позитив», котра щойно була прооперована. Під час відвідин творча молодь звернула увагу на однотонні, дещо похмурі стіни палат й уявили, як маленькі пацієнти постійно лежать і дивляться на них, не маючи на чому зупинити свій погляд, помріяти, переключитися, пофантазувати, щоб відволіктися від болю. Під час обговорення цього сумного факту у молодих людей з’явилась цікава ідея: розфарбувати стіни лікарні казковими персонажами. Зразу взялися до діла: домовились із адміністрацією лікарні та подали на розгляд ескізи, які підготували Оксана Журбас та Ольга Чорнобров.

Володимир Ференець допоміг з автомобілем та доставкою фарби й додаткових матеріалів.



Довіра медперсоналу виявилася настільки великою, що було дозволено розмалювати не тільки палати, але і хол відділення. Саме із нього й розпочалась весела діяльність, робота просто закипіла – з таким запалом працювала Оксана Журбас! У неї постійно з'являлися все нові ідеї, котрі вона одразу ж починала втілювати у свій малюнок.

Медперсонал відділення всебічно сприяв творчому процесові – хто порадою, а хто тримав драбину чи допомагав розстилати газети або відмивати від фарби підлогу.

А найбільше підтримували маленькі пацієнти, які майже не відходили від молодої художниці – вони намагалися вгадувати

казкових героїв та назву казки. А потім дітки фотографували одне-одного мобільними телефонами на фоні оновлених яскравих стін із казковими персонажами. Тепер хол хірургічного відділення інакше, як «казковий хол» не називають! І це тільки початок. “Позитивчики” будуть продовжувати малювати діткам радість. Дякуємо всім, хто в нас повірив!

Оксана Слепова

Робота психологів ЦСПР з психосоматичними розладами у Київській обласній дитячій лікарні

Співробітники Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації населення вже котрий рік поспіль надають психологічну допомогу дітям, що перебувають на стаціонарному лікуванні у Київській обласній дитячій лікарні (м. Боярка). У своїй роботі спеціалісти ЦСПР значною мірою спираються на наукові знання в такій сфері психології, як психосоматика.

Психосоматика вивчає фізіологічний прояв певних емоцій, у наслідок дисбалансу котрих і з'являються хвороби. До таких хвороб можна віднести виразку шлунка, гастрит, цукровий діабет, гіпертонію і гіпотонію, депресію тощо.

За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, від 38%

до 42% усіх пацієнтів, що звертаються до лікаря зі скаргами на стан здоров'я, належать до групи психосоматичних хворих. Встановлено, що суттєвий вплив на виникнення цих захворювань мають індивідуальні особливості людини. Наприклад, виразкова хвороба розвивається переважно у тривожних, дратівливих людей із підвищеним почуттям обов'язку. У цьому контексті людське тіло виступає як своєрідний екран, на який проектується символічні послання підсвідомості. Тілесне одужання в такому випадку стає можливим шляхом роботи над психологічними проблемами, котрі й стали причиною хвороби тіла.

Дослідженням впливу емоцій на фізіологічні процеси і поведінкові реакції, котрі пов'язані із захворюваннями, займаються такі вчені, як І. Кондаков, Н. Пезешкіан, В. Райх, Ф. Александер та ін.

Носрат Пезешкіан засновник методу позитивної психотерапії, доктор медичних наук, вважає, що в основі соматичних захворювань лежать саме психологічні проблеми. У своїй книзі "Психосоматика і позитивна психотерапія" він описує 40 видів захворювань, які безпосередньо пов'язані з психологічними причинами.

До таких хвороб автор відносить бронхіальну астму, захворювання шкіри, алергії, депресивні розлади, цукровий діабет, виразку шлунка та ін. Приміром, за спостереженнями Пезешкіана, у пацієнтів із астмою вирішальну роль відіграють такі особливості, як прагнення чітко розподіляти час і пунктуальність. Вони виступають стресогенними факторами, тримаючи людину в постійному напруженні ("Я повинна весь час поспішати, щоб встигнути") – наші емоції підсвідомо впливають на наше дихання.

На думку інших вчених (W. Brautigam, P. Christian) астматики також вкрай залежні від думки людей, що їх оточують.

Результати досліджень М. Кіссена та інших авторів показали, що ігнорування та придушення почуттів і конфліктів можуть

підвищувати ризик розвитку злоякісної пухлини.

На сьогоднішній день виділено також такі психосоматичні розлади, як ожиріння, нервова анорексія, нервова булімія, виразковий коліт, хвороба Крона, гіпертонія, серцевий невроз, гастроентерит та ін.

З'ясувавши в процесі роботи з клієнтами, що проблеми зі здоров'ям мають не органічний, а виражений психологічний характер, психологи Центру для усунення психосоматичних симптомів використовують методи і техніки різних підходів до психологічного консультування: арттерапії; казкотерапії; гештальттерапії та ін. А також спеціалісти ЦСПР у своїй роботі використовують метафори, притчі, афоризми, анекдоти.

Інна ХОХЛОВА

Робота соціального педагога ЦСПР – Шевель Вероніки Миколаївни

Уже чотири роки поспіль соціальний педагог Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації Шевель В.М. працює у відділенні отоларингології Київської обласної дитячої лікарні (завідувач відділом – Гуцуляк В.А.). Вероніка Миколаївна проводить роботу з дітьми перед операціями (видалення мигдалин та аденоїдів). Робота проводиться в групах та індивідуально. Особливої уваги заслуговують батьки дітей, які потребують соціально-психологічної допомоги навіть більше, ніж діти. Їм також часто бракує інформації щодо специфіки оперативних втручань. А починаючи із 2013 року на запит медиків почалася ще й

системна робота у хірургічному відділенні. Ця робота має свою специфіку, оскільки пов'язана зі стресовими ситуаціями, які неминуче виникають у відділенні (переживання батьків за здоров'я та життя дитини, важкі діагнози, матеріальні проблеми). Задачею Вероніки Шевель є психологічна підтримка маленьких пацієнтів та їх батьків, зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану.

Тренінг із самопізнання

8 лютого 2013 року активна учасниця «Позитиву» Ольга Чорнобров провела тренінгові заняття із підлітками ендокринологічного відділення Київської обласної дитячої лікарні за темою «Самопізнання». Нагадаємо, що Ольга вчиться на психолога в університеті ім. Драгоманова.

Через те, що кілька дівчат були під крапельницями, але дуже хотіли прийняти участь у тренінгу, заняття вирішили провести саме у їхній палаті, а не в ігровій кімнаті, де зазвичай проводяться такі заняття.

Зібравши всіх бажаючих, заняття було розпочато. Метою заняття було: усвідомлення себе у оточуючому світі, розкриття, саморозвиток особистості. Задачі, які перед собою ставив тренер: формування установки на самопізнання, оволодіння навичками практичного самопізнання, подолання бар'єрів, які заважають повному самовираженню.

Незважаючи на незвичні умови для такого виду діяльності, вважаю, що тренінг пройшов вдало. Відгуки пацієнтів тільки підтверджують це. Отже, відгуки після заняття:

«Оля, я хочу, щоб ти і надалі займалася цією справою. В тебе це дуже добре виходить. Мені здалося, що ти дійсно хочеш

працювати у цій сфері. З тобою було дуже приємно спілкуватися. Ти ніжна, елегантна. В тебе дуже добре виходить працювати з дітьми, підлітками. Ти легко знаходиш з ними спільну мову. Я хочу, щоб ти залишалася завжди такою, яка ти є. Всього тобі найкращого»;

«Дякую велике. Більш за все сподобалося писати собі листа, хоч це було і важко, і сумно. Дякую за все. Жана»;

«Велике дякую психологу-початківцю Ользі! Вона допомогла мені розібратися у собі, своїх думках, почуттях. Хочу побажати їй і надалі цим займатися. Це дійсно допомагає людям. З нею дуже легко спілкуватися. Ти її бачиш всього раз в житті, а таке враження, ніби знайомий з нею дуже багато років. Велике Вам дякую. Тася!»;

«Мені сподобалось. Було дуже радісно на душі і дуже-дуже весело. А найбільше мені сподобалось уявляти свою мрію. Вікторія»;

«Олечка, мені сподобалося все, що ми уявляли»;

«Мені сподобалося заняття. Особливо вправа «Лист собі» та «Уявлення свого успіху». У першій вправі мені було легко вести діалог із собою. У другій мені сподобалося відчувати внутрішнє задоволення після того, як я відчула свої емоції та почуття під час успіху. Оксана».

Сподіваємося, що тренінг пішов на користь, і якщо він допоможе хоч одній людині краще пізнати себе або щось змінити на краще, то це вже дійсно добрий результат! Успіху!

Майстер-класи до Дня святого Валентина



Напередодні 14 лютого позитивчики вирішили влаштувати майстер-класи по виготовленню оригінальних валентинок та коробочок із сюрпризом для пацієнтів Київської обласної дитячої лікарні. Тож Каміла Мусаєва та Оксана Журбас запаслися кількома цікавими ідеями, необхідними матеріалами і пішли впроваджувати їх у життя.



У хірургії навчання відбувалося у палатах, адже діти були після операції, а у ендокринології була змога провести заняття у ігровій кімнаті. Порадувало, що і зовсім маленькі дітки зі своїми мамами брали участь, і підлітки, і навіть медперсонал. Отже, цікаві майстер-класи відбулися у хірургічному відділенні та у відділенні ендокринології. Вітати у день кохання можна усіх, кого любиш – і тепер дітки зможуть свої роботи подарувати батькам, бабусям, дідусям, друзям, сусідам по палатам, медперсоналу.



Любові усім нам!

**Оксана
Слепова**