

# Проект «Новый Асклепион»: найти себя во мраке

Тренинги навыков саморегуляции  
психического состояния для пациентов  
с онкозаболеваниями и их близких

# Почему пациенту с онкозаболеванием важно уделять внимание состоянию своей психики?

- I. Диагноз «рак» сам по себе является психотравмирующим (жизнь делится на до и после)
- II. Пациент с онкозаболеванием сталкивается с неоднозначным отношением к нему со стороны общества (от чрезмерной жалости до мистического страха и отвержения)
- III. Если же проблемы с психикой были и до болезни, то тем более важно нейтрализовать их влияние на физическое состояние (разрешить внутренний конфликт)

# А остается ли спокойной психика близких (членов семьи, друзей и т. д.) больного раком?

Почему эта категория также нуждается в знаниях и поддержке:

- 1) Кардинальные изменения в жизни и здоровье заболевшего автоматически распространяется на его ближайшее окружение
- 2) Большинство людей к данной ситуации оказываются не готовыми, а значит переживают ее как психотравму
- 3) В идеале, им необходимо решение двойной задачи - не только совладать с собой, но найти силы поддержать болящего или хотя бы просто быть рядом с ним.

# Основная идея проекта

- - реализовать в дистанционном формате групповое обучение пациентов с онкологическими заболеваниями и их близких приемам самодиагностики и методам психосоматической саморегуляции, направленным на самокоррекцию состояний связанных с тревогой, унетенностью, истощением, внутренним напряжением не достигшим уровня психического расстройства



# Целевая аудитория

- пациенты с онкозаболеваниями, проходящие лечение в медицинских учреждениях онкологического профиля города Москвы
- близкие (члены их семьи и друзья) пациентов с онкологическими заболеваниями

# Наша команда включает

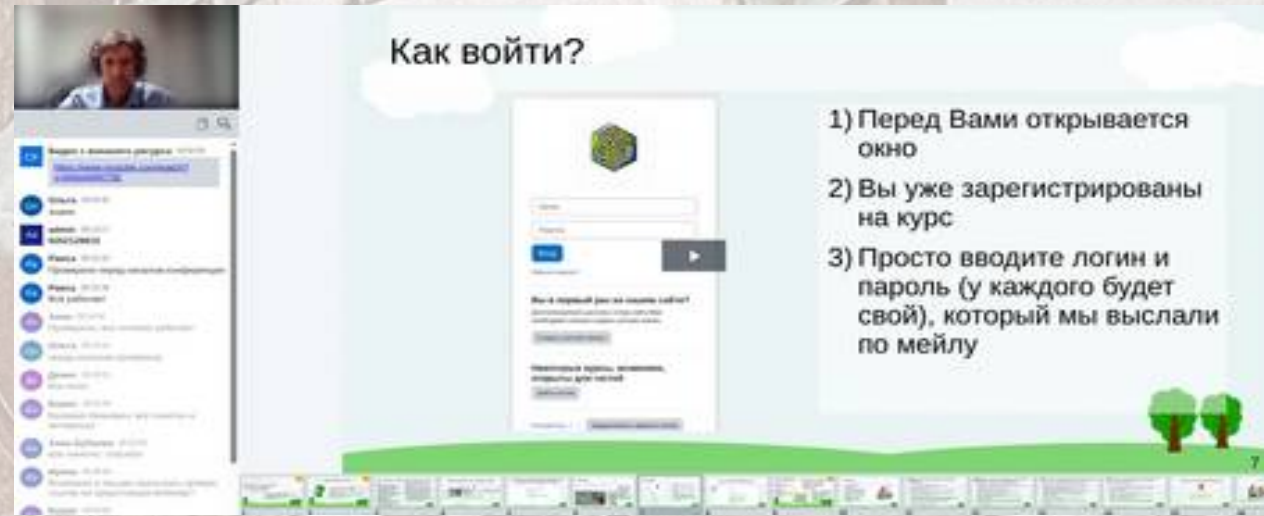
- Врачи-психотерапевты - 5 специалистов (из них 3 кандидата медицинских наук)
- Психологи — 3 специалиста
- Команда обеспечения — 5 человек (бухгалтер, специалист по IT-сопровождению, администраторы учебного процесса)

# Краткое описание проекта

- Проект рассчитан на 5 месяцев, в течение которых планируется проведение 5 схожих по структуре и содержанию тренинговых циклов (продолжительностью 1 месяц каждый) для пациентов с онкологическими заболеваниями и их близких
- Перед записью на цикл пациенты с онкозаболеваниями проходят процедуру психологического тестирования и краткого собеседования с целью исключения лиц, у которых психические нарушения достигли болезненного уровня
- Каждый цикл будет включать 5 групповых занятий (продолжительность — 2 акад. часа каждое), проводимых психотерапевтом в дистанционном формате видеоконференции
- Количество обучаемых на цикле от 30-50 человек (на первом цикле — 15-20 из-за необходимости слаживания работы). Общий охват 150 — 200 человек.
- Старт проекта — январь 2026 года.

# Дистанционный формат

- Обучение проводится базе имеющихся в нашем распоряжении платформ для дистанционного обучения и видеоконференций ( на базе ядра «Moodle» и «Big Blue Button»)



# Этапы цикла проекта

- 1) Информационный
- 2) Диагностический
- 3) Тренинговый
- 4) Завершающий
- 5) Итоговый



# Информационный этап

- Распространение информационных материалов о проекте (буклеты, статьи, интервью, выступления) на специализированных ресурсах (медицинские организации онкологического профиля; НКО, помогающие онкопациентам; ассоциации и общества онкологов)

# Диагностический этап

- Проведение анкетирования и тестирование на изучение базовых психологических характеристик (мотивация, тревога, депрессия и т. д.)
- Краткая беседа по итогам тестирования (10-15 мин) для исключения у пациентов нарушений психики болезненного уровня
- Пациенты с пограничными психическими расстройствами временно отстраняются от участия в проекте до стабилизации состояния (получение лечения у психиатра или психотерапевта)

# Тренинговый этап

- А) Теория — описание особенностей функционирования психики вообще и при онкологических заболеваниях в частности; обзор методов саморегуляции психофизического состояния; критика подходов, не имеющих доказательной базы
- В) Обучение базовым приемам психосоматической саморегуляции (реализация индивидуального подхода с учетом особенностей восприимчивости человека)
- С) Отработка особенностей применения навыков саморегуляции у пациентов с различными онкологическими заболеваниями

# Завершающий и итоговый этапы

- 1) Проведение повторного анкетирования и психологического тестирования — отслеживание динамики показателей психического состояния и получение обратной связи от обучающихся
- 2) Проведение итогового круглого стола с возможностью задать вопросы и поделиться впечатлениями от обучения

# Ключевые ожидаемые результаты проекта

## Для пациентов:

- получение знаний и навыков для изменения направленности своего психического состояния в сторону принятия и совладания с болезнью
- - уменьшение общего уровня психического напряжения, снижение тревожности, стабилизация настроения по мере использования полученных навыков

## Для близких пациентов:

- Обретение навыков саморегуляции для коррекции психических состояний, связанных с трудностями принятия тяжелого заболевания близкого человека, избеганием проекции на себя и выстраиванием благоприятствующих лечению психологической атмосферы внутри семьи.

## Общие:

- большая доступность и более широкий охват аудитории за счет дистанционных технологий обучения

Ждем Вас на нашем проекте!