

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДТРИМКА

*Посібник для фахівців, що надають
допомогу людям із туберкульозом*



Альянс
громадського здоров'я

Посібник створено в рамках впровадження напряму «Підвищення прихильності пацієнтів з лікарсько-чутливим та стійким туберкульозом до лікування шляхом забезпечення медико-психосоціального супроводу» (МПСС) проєкту «Стіька відповідь на епідемії ВІЛ і ТБ в умовах війни та відновлення України»

До створення посібника долучилися психологи партнерських організацій:

Тетяна Шах, Волинська обласна організація Товариства Червоного Хреста України

*Людмила Павленко, Донецька обласна організація
Товариства Червоного Хреста України*

Кіра Ковтун, Закарпатська обласна організація Товариства Червоного Хреста України

*Микола Топольницький, Юлія Решетняк,
Київська обласна організація Товариства Червоного Хреста України*

Тетяна Кравець, БО «БТ «Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ/СНІД» м. Львів»

*Марія Кузьміна, Миколаївська обласна організація
Товариства Червоного Хреста України*

*Анастасія Абрахіна, Анастасія Корнева, Марина Сідамашвілі,
Громадська організація «Клуб взаємодопомоги «Життя плюс» (м. Одеса)*

*Олена Стадник, Анастасія Соловова,
Херсонська обласна організація Товариства Червоного Хреста України*

*Консультантка - Катерина Флекман – психологиня,
сертифікована юнганська консультантка, викладачка університету «КРОК»*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПІКЛУЙСЯ ПРО СЕБЕ

4

РОЗДІЛ 2. ПІДТРИМУЙ ЛЮДЕЙ
ІЗ ТУБЕРКУЛЬОЗОМ

10

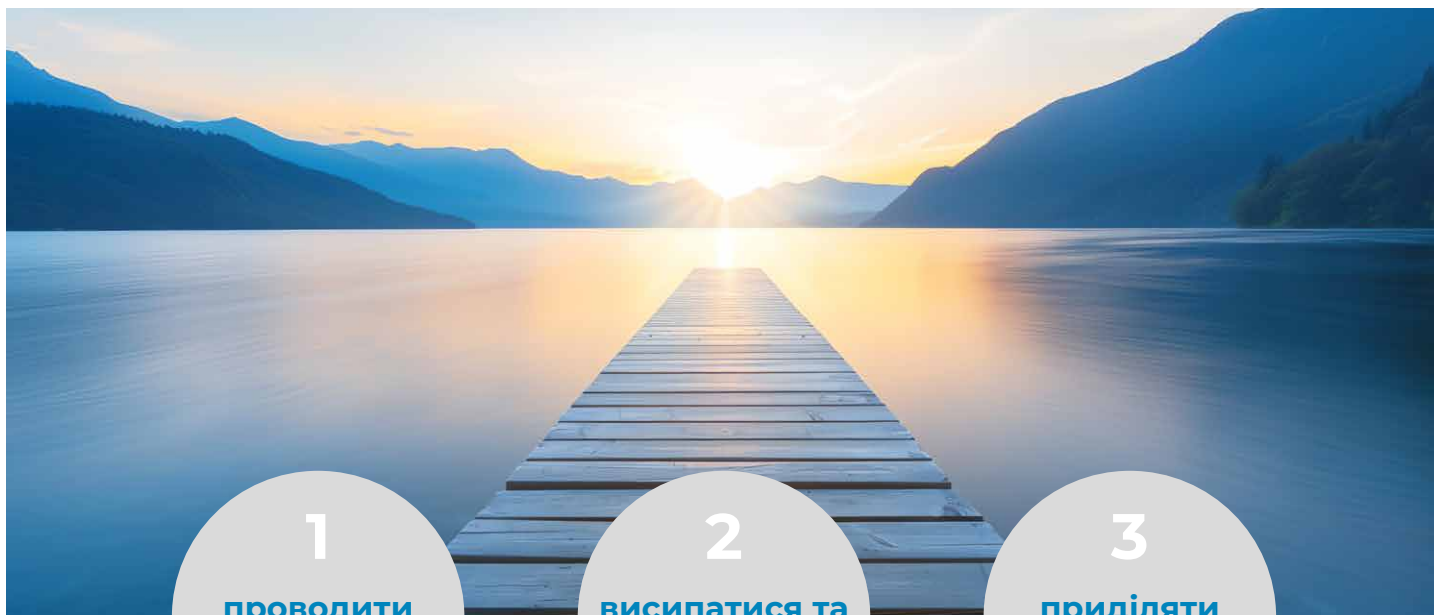
РОЗДІЛ 3. НАВЧИ ЛЮДИНУ
З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ
ПРОТИСТОЯТИ СТИГМИ
ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ

20

ПІКЛУЙСЯ ПРО СЕБЕ

Важливим для фахівців у сфері подолання ТБ є піклування про власний психоемоційний стан. Особливо гостро ця потреба постає під час війни. Непрості умови роботи, специфіка роботи з людьми з туберкульозом можуть провокувати **вигорання**.

Щоб відновлювати й зберігати емоційні резерви, а також **профілакувати вигорання**, психологи рекомендують встановлювати чіткі межі між роботою та особистим життям, а також:



1

**проводити
час на
природі**

2

**висипатися та
збалансовано
харчуватися**

3

**пріділяти
час фізичній
активності**

Ці, на перший погляд, прості рекомендації здатні покращувати настрій, давати енергію та мотивацію для особистих і робочих справ.

Крім вигорання, особливу увагу необхідно приділяти **стресу**, який є невіддільною частиною людського життя і реакцією на емоційне напруження.

Рекомендації з протидії впливу стресу

- + Намагатися зосередитися, щоб контролювати свої емоції.
- + Робити все якомога точніше.
- + Намагатися побачити себе збоку.
- + Спробувати уявити збоку всю ситуацію.
- + Не піддаватися емоціям. Для цього варто запитати себе: «Хто я?», «Яке моє завдання?», «Що я маю зробити?».
- + Щоб опанувати себе, спробувати вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію, в якій опинилися, але не давати цій ситуації емоційних оцінок.
- + Намагатися сприймати все, що відбувається, в цілому.



Часто, коли людина переживає непрості часи, на якомусь життєвому етапі поняття мотивації втрачає сенс.

Людина просто робить те, що має роботи, в тому місці, в якому є, і в найкращий спосіб, у який тільки може. Тоді, розчиняючись у роботі, можна не задумуватися про щось інше, відповідно й потреба у мотивації відходить на другий план.

Мотивація – це бажання діяти заради досягнення мети. Щоб досягти успіху й особистісного зростання, можна застосовувати різноманітні мотиваційні техніки, які сприяють саморозвитку та покращенню себе.

МОТИВАЦІЯ

Рекомендовано використовувати кілька технік, щоб знову знайти мотивацію

1. Розбивати великі цілі на менші досяжні кроки. Такий підхід допомагає бачити прогрес і відчувати задоволення від досягнень на кожному етапі. Додатково важливо встановити чіткі терміни й плани для досягнення цілей, що стимулює нас до дії та утримує мотивацію.

2. Техніка з мотивації від Кріса Сіврайта:

- ✓ Подумайте про те, що ви хотіли б зробити зараз, для чого вам потрібна мотивація.
- ✓ Заплющте очі. Згадайте час, коли ви відчували справжню мотивацію в минулому, коли робили щось, і позитивні дії змінили ваше життя.
- ✓ Повністю поверніться до цього моменту у своїй пам'яті. Озирніться, щоб побачити та почути те, що ви говорили й думали, відчуйте, як добре вам було.
- ✓ Якщо ви не можете згадати такий час у минулому, подумайте про справу, яку потрібно робити зараз. Як це змінить ваше життя, можливо, навіть життя інших? Що вас спонукає діяти зараз?
- ✓ Уявіть, як би ви почувалися, якби мали впевненість, силу, завзятість і рішучість, яких вам зараз не вистачає.
- ✓ Продовжуйте перемотувати цей спогад або візуальні образи з майбутнього. Робіть кольори яскравіше, звуки – голосніше, а почуття – сильніше. Скажіть собі «Вперед!» своїм самим впевненим внутрішнім голосом.
- ✓ Поки ви відчуваєте ці приємні відчуття, стисніть великий і середній пальці вашої лівої руки разом. Відтепер кожного разу, коли стискаєте ці пальці разом, ви будете знову переживати добрі відчуття, запам'ятайте їх.
- ✓ Повторюйте перші чотири кроки кілька разів, кожен раз додаючи нові мотиваційні образи. Робіть це доти, доки, просто стиснувши великий і середній пальці разом, ви не повернете собі хороші відчуття, які вас спонукають рухатися вперед.

Виконавши цю вправу, ви активізуєте у своєму житті силу імпульсу.

Всього, що ви задумали, буде легше досягти, ніж будь-коли раніше. Важливо зробити перший маленький крок прямо зараз. *Стискайте середній і великий палець щоразу, коли відчуваєте, що втрачаєте мотивацію. Повертайте себе в стан імпульсу. І робіть перший крок до задуманого.*



3. Використання афірмацій. Афірмації – це позитивні твердження, які ми повторюємо самі собі, щоб зміцнити віру у власні здібності й досягти поставлених цілей. Наприклад, ми можемо повторювати фрази «Я успішна і талановита людина» або «У мене є всі необхідні ресурси для досягнення успіху». Такі твердження допомагають встановити позитивне мислення і підвищити впевненість у собі.

4. Обіцянки іншим. Коли ми обіцяємо щось іншим людям, то створюємо зобов'язання і стимул для себе. Наприклад, ми можемо обіцяти своєму другові, колезі чи родичу, що досягнемо певного результату до певного терміну. Це допоможе підтримувати нашу мотивацію і робити все можливе, щоб досягти поставленої мети, оскільки ми не хочемо розчарувати інших людей і порушити свою обіцянку.

5. Самомотивація є ще однією важливою технікою для саморозвитку та мотивації. Це здатність навіювати собі мотивацію і налаштовувати себе на успіх. Основа самомотивації полягає в силі волі та бажанні досягти певних результатів. Ми можемо розробляти власні ритуали або регулярно повторювати мотиваційні фрази, щоб підтримувати свою мотивацію на високому рівні. Також важливими тут є внутрішній діалог і позитивне мислення, які також сприяють самомотивації.

МОТИВАЦІЯ

ПІДТРИМУЙТЕ ЛЮДЕЙ ІЗ ТУБЕРКУЛЬОЗОМ

РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЯК ЗРОБИТИ ОЦІНКУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КЛІЄНТА
ТА ЯКІ ТЕХНІКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ МОЖНА ПРОПОНУВАТИ ЙОМУ



Стрес – це певний стан людини, який кожний переживає по-своєму

Людина щодня переживає різні емоції та події, зокрема негативні, які провокують стрес. Зараз ми живемо у світі, де загалом рівень стресу зростає як серед дорослого населення, так і серед дітей.

Варто зазначити, що стрес – це певний стан людини, який кожний переживає по-своєму.

Одним із чинників, які можуть спровокувати стрес, є хвороба, особливо якщо вона потребує тривалого та клопіткого лікування. **До таких недуг належить і туберкульоз.**

Психологи стверджують, що звістка про інфікування туберкульозом породжує сильне потрясіння для людини, розвиває невпевненість у завтрашньому дні, посилює занепокоєння й тривожність. Людина в такому стані може руйнувати соціальні зв'язки, не відчуваючи підтримки та розуміння тих, хто поряд.

Тому так важливо людям із туберкульозом отримувати практичну допомогу. Лікарям, соціальним працівникам, психологам чи кейс-менеджерам, які працюють із людьми з туберкульозом, **рекомендовано провести оцінку потреб і занепокоєнь людини.**

Важливо уважно слухати людину та не змушувати говорити

Передусім важливо уважно слухати людину та не змушувати говорити. Щоб налаштувати контакт із людиною та допомогти їй вгамувати хвилювання, можна застосовувати прості стабілізаційні техніки, що використовують психологи.

Одна з технік називається «Заземлення»

Як вона працює?

Попросіть людину назвати:

5 предметів, які вона бачить;

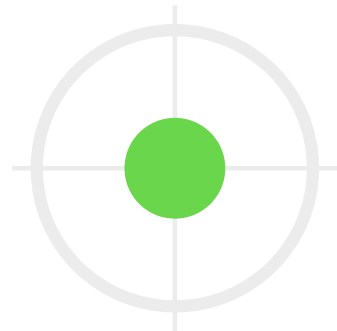
4 речі, які людина фізично відчуває (одяг, стілець тощо);

3 звуки, які чує людина (шум машини, спів пташок, краплі дощу тощо);

2 смаки, які їй подобаються;

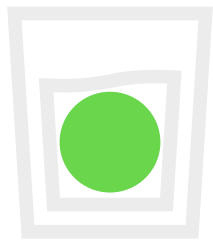
1 річ, яка подобається людині.

Завдяки цій техніці людина відволікається та концентрується на чомусь одному. Ця вправа допомагає розслабитися та ніби повернутися до реального життя, випірнути зі своїх переживань. Також вправа налагоджує контакт між фахівцем, який надає допомогу, та клієнтом.



Ще однією корисною технікою, яку можна пропонувати клієнтам, є «Самозаспокоєння»

Інструкція, як вона працює.



- 1.** Взяти склянку води, зробити маленький ковточок. Після цього глибоко вдихнути носом і ще глибше видихнути ротом.
- 2.** Потім зробити ще один ковток і продовжувати такі дії впродовж 3–4 хвилин.

Техніка «Самозаспокоєння» може бути ефективним інструментом для зниження симптомів тривоги, допомагаючи людині почуватися більш зрівноваженою і спокійною.

Фахівці рекомендують також ще одну дієву вправу «Метелик»

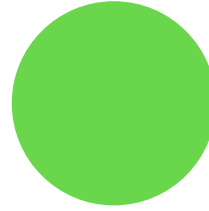
Як її виконати?



- 1.** Скласти руки навхрест та покласти їх на груди.
- 2.** Долоні розмістити трохи вище грудей і нижче плечей.
- 3.** По черзі стукати себе кожною рукою (таких постукувань може бути близько 40).

Ця техніка надзвичайно проста у виконанні та може використовуватися в будь-який момент, коли виникає необхідність заспокоїтися і стабілізувати свій емоційний стан. Вона допомагає відновити відчуття безпеки та контролю над ситуацією.





Чому важливо проводити клієнтам оцінку психоемоційного стану?

Лікування туберкульозу є тривалим. Тому важливо сформувати й підтримати прихильність до лікування людини, яка хворіє, та мінімізувати ризик переривання процесу лікування й подальшого спостереження

Щоб досягти такого результату, потрібно забезпечити розв'язання психологічних проблем людини. Часто такі психологічні проблеми стають бар'єром до лікування, збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я, досягнення соціально-психологічного благополуччя через дезадаптацію внутрішньої картини хвороби, стану фрустрації/депресії, низької мотивації, порушення соціально-психологічних стосунків із близькими людьми тощо.

Оцінку рекомендовано здійснювати на першому тижні лікування туберкульозу, а надалі – не рідше ніж щоквартально протягом усього періоду лікування.

Які інструменти використовують для оцінки психоемоційного стану?

Опитувальник пацієнта про стан здоров'я (*Patient Health Questionnaire – PHQ-9*) – шкала самооцінки депресії з дев'яти пунктів.

Дата _____

Як часто за останні 2 тижні вас турбували такі прояви? (свою відповідь позначте «√»)	Не турбували взагалі	Протягом декількох днів	Більше половини цього часу	Майже кожного дня
1. Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	0	1	2	3
2. Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	0	1	2	3
3. Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон	0	1	2	3
4. Почуття втоми або знесилення (занепад сил)	0	1	2	3
5. Поганий апетит чи навпаки – переїдання	0	1	2	3
6. Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою або розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань свої родини	0	1	2	3
7. Труднощі концентрації уваги (наприклад, зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач)	0	1	2	3
8. Ваші рухи або мова були настільки повільними, що оточуючі могли помітити. Або навпаки, ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
9. Думки про те, що вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином	0	1	2	3
Сума				

Загальний бал

У випадку наявності у вас наведених вище проблем – наскільки вони ускладнили виконання вами службових обов'язків, домашніх справ або ж спілкування з іншими людьми?	Зовсім не ускладнили
	Дещо ускладнили
	Дуже ускладнили
	Надзвичайно ускладнили

Загальний бал	Тяжкість депресії
0–4	Депресії немає
5–9	Легка («субклінічна») депресія
10–14	Помірної тяжкості депресія
15–19	Середньої тяжкості депресія
20–27	Тяжка депресія

Критерії оцінки результатів PHQ-9*

Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)

Інструкція: не звертайте уваги на цифри й літери, розташовані у лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження та обведіть кружечком ту цифру зліва біля варіанта, який найбільше відповідає тому, як ви почувалися минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою спаде на думку, завжди буде найближчою до реальності. Час заповнення 20–30 хвилин.

<p>1.Т Я відчуваю напруженість, мені нездобре.</p> <p>3 Весь час. 2 Часто. 1 Час від часу, іноді. 0 Зовсім не відчуваю.</p>	<p>2Д Те, в чому я раніше знаходив втіху, і зараз викликає в мене таке саме почуття.</p> <p>0 Безумовно, це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише дуже малою мірою це так. 3 Це зовсім не так.</p>	<p>3Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.</p> <p>3 Безумовно, це так, і страх дуже сильний. 2 Це так, але страх не дуже сильний. 1 Іноді, але це мене не турбує. 0 Зовсім не відчуваю.</p>
<p>4.Д Я здатний/здатна розсміятися і побачити в певній події смішне.</p> <p>0 Безумовно, це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише дуже малою мірою це так. 3 Зовсім не здатний/здатна.</p>	<p>5.Т Неспокійні думки роються в мене в голові.</p> <p>3 Постійно. 2 Велику частину часу. 1 Час від часу і не так часто. 0 Тільки іноді.</p>	<p>6.Д Я відчуваю бадьорість.</p> <p>3 Зовсім не відчуваю. 2 Дуже рідко. 1 Іноді. 0 Практично весь час.</p>
<p>7.Т Я легко можу сісти й розслабитися.</p> <p>0 Безумовно, це так. 1 Напевно, це так. 2 Лише зрідка це так. 3 Зовсім не можу.</p>	<p>8.Д Мені здається, що я почав/почала все робити дуже повільно.</p> <p>3 Практично весь час. 2 Часто. 1 Іноді. 0 Зовсім ні.</p>	<p>9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.</p> <p>0 Зовсім не відчуваю. 1 Іноді. 2 Часто. 3 Дуже часто.</p>
<p>10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.</p> <p>3 Безумовно, це так. 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно. 1 Може бути, я менше приділяю цьому уваги. 0 Я стежу за собою так само, як і раніше.</p>	<p>11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.</p> <p>3 Безумовно, це так. 2 Напевно, це так. 1 Лише якоюсь мірою це так. 0 Зовсім не відчуваю.</p>	<p>12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть дати мені почуття втіхи.</p> <p>0 Точно так само, як і зазвичай. 1 Так, але не тією мірою, як раніше. 2 Значно менше, ніж зазвичай. 3 Зовсім так не вважаю.</p>
<p>13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.</p> <p>3 Дуже часто. 2 Досить часто. 1 Не так уже часто. 0 Зовсім не буває.</p>	<p>14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.</p> <p>0 Часто. 1 Іноді. 2 Рідко. 3 Дуже рідко</p>	



Обробка результатів

Якщо клієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: «тривога» (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і «депресія» (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти результатів, що відображають градації вираженості ознаки та кодуються за наростанням важкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

0–7 – норма (відсутність правдиво виражених симптомів тривоги та депресії);

8–10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Рекомендації соціальному працівнику при отриманні результатів:

8–10 – рекомендована консультація психолога;

11 і вище – необхідна консультація психолога з повідомленням закріпленого лікаря для подальшого рішення щодо переадресації до лікаря-психіатра.

Як найчастіше проявляються депресивні реакції?

- пригнічений стан, що нерідко супроводжується відчуттям тривоги, неспокою, пов'язаних із захворюванням;
- думки про безнадійність, приреченість свого стану;
- занепокоєння і страх не тільки за своє здоров'я, а й за здоров'я близьких людей, особливо дітей.

Тому так необхідно проводити тестування, аби визначати психоемоційний стан людини. Це допоможе підібрати найефективнішу тактику та стратегію, щоб запобігати депресивним станам під час лікування туберкульозу.



Завдяки оцінці психоемоційного стану та подальшій психокорекційній роботі з клієнтами значно покращується психологічний стан людей із туберкульозом. Психолог та/або соціальний працівник можуть надати необхідну психоемоційну підтримку клієнту. Крім того, вони можуть допомогти у вирішенні певних життєвих труднощів клієнта, визначити подальші життєві цілі, які буде можливо досягнути завдяки розв'язанню проблем зі здоров'ям.

Які навички варто розвивати, щоб запобігати депресії?

- Моделювати, як впоратися з невдачами.
- Шукати мету в житті.
- Помічати позитивні речі.
- Дотримуватися здорового способу життя.
- Звертатися по допомогу при перших ознаках проблеми, щоб запобігти погіршенню депресії.

Загалом, оцінка психоемоційного стану перед початком лікування туберкульозу є важливим елементом забезпечення успішного лікування, підтримки пацієнта і підвищення загальної ефективності медичної допомоги.

Кому рекомендовано проводити оцінку психоемоційного стану і як часто? Коли ви працюєте з людиною, яка лікується від туберкульозу, важливо розуміти, що їй непросто проходити процес лікування та переживати негативні емоції, пов'язані з цим. Тому, щоб підвищувати мотивацію клієнта до завершення лікування, потрібно навчити його перетворити стрес на ресурс.

Розкажіть людині з туберкульозом, що:

1. Сприймати процес лікування варто як турботу про себе, любов до себе.
2. Потрібно концентруватися на тому, що процес лікування тимчасовий і це період у житті, який варто прожити.
3. Запитайте, що в людини викликає позитивні емоції. Це можуть бути прості повсякденні справи, які наповнюють, покращують настрій та позитивно впливають на сприйняття життя. Це можуть бути, наприклад, прогулянка, кава з другом, читання книги.
4. Можна використовувати **техніку «Рефреймінг»**. Вона полягає в зміні назви явищ, подій. Наприклад, не «труднощі, пов'язані з лікуванням», а «завдання, виклики, які допоможуть досягнути мети». Замість думки «Я не зможу пережити це лікування» можна використовувати «Лікування важке, але це шлях до мого одужання». Разом із психологом іде пошук альтернативних, більш позитивних або конструктивних способів сприйняття думок.

НАВЧІТЬ ЛЮДИНУ З ТУБЕРКУЛЬОЗОМ ПРОТИСТОЯТИ СТИГМИ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ

Прив'язка емоційного стану до фізичного зазвичай є досить сильною. Це особливо прослідковується в людей, які тривалий час хворіють і проходять лікування. Ці люди стикаються з такими емоційними викликами як тривога, депресія, стигма, дискримінація.

Стигматизація (від грецького слова *stigma*, що означає *тавро*) – це процес присвоєння негативного статусу або атрибуту певній людині чи групі людей. Цей статус може ґрунтуватися на реальних або уявних характеристиках. Стигма може призвести до почуття сорому, ізоляції, низької самооцінки та депресії.

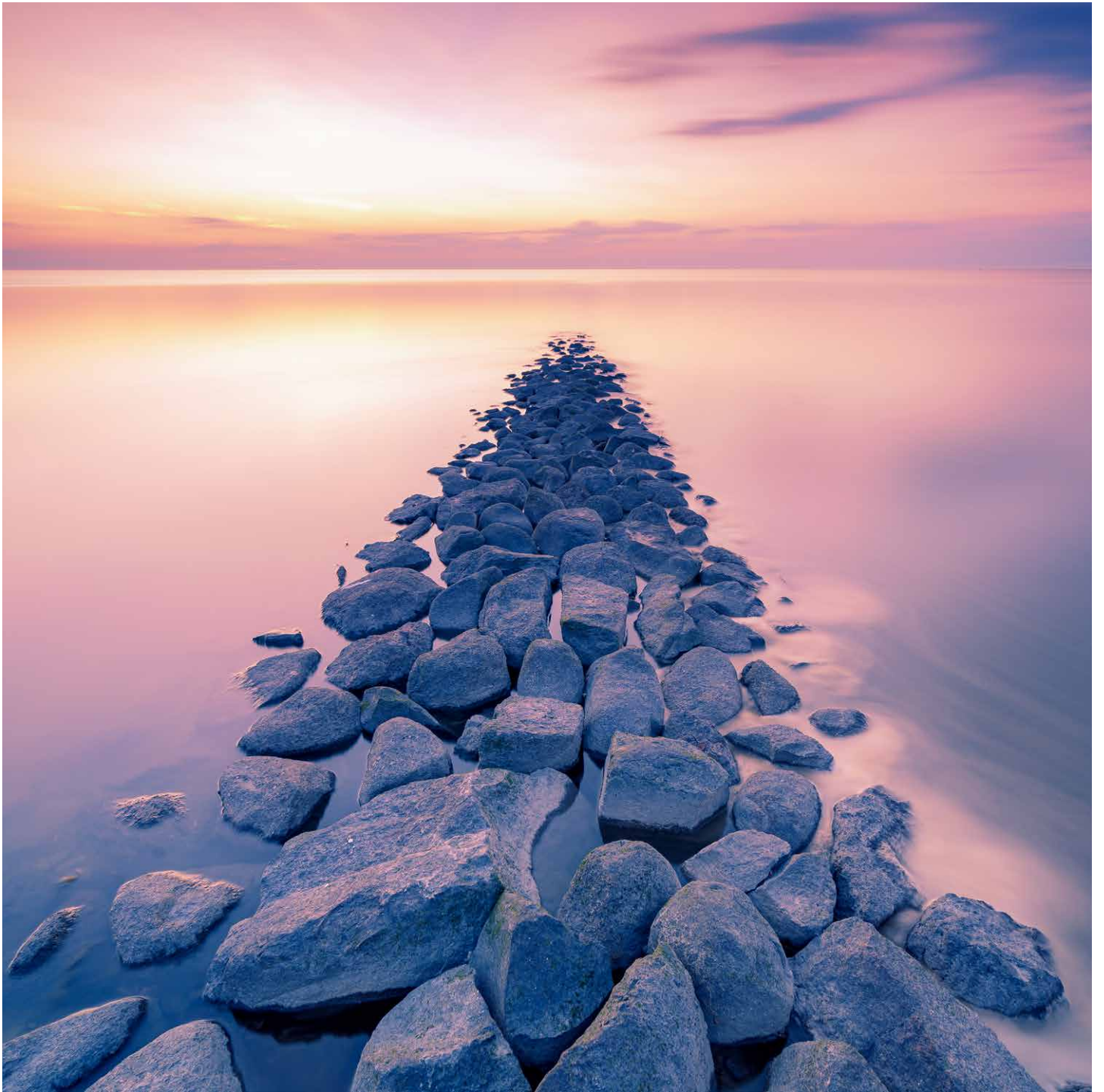
Існує два основних типи стигми:

Соціальна стигма

Це стигма, яка виникає через суспільство. Вона ґрунтується на негативних стереотипах й упередженнях, які існують у суспільстві щодо певних груп людей.

Самостигматизація

Це стигма, яку людина накладає на себе. Вона виникає, коли людина вірить у негативні стереотипи про свою хворобу та починає застосовувати їх до себе.



Як не дозволити стигмі перерости в самостигматизацію

1

Здобуття знань

Дізнайтеся про туберкульоз: його поширення, методи лікування та профілактики.

Зрозумійте стигму: важливо усвідомлювати, що стигма пов'язана з туберкульозом, є поширеною проблемою, яка не залежить від вас. Це може допомогти вам відчувати себе менш самотніми та більш схильними до пошуку підтримки.

2

Підтримка

Зверніться до друзів і родини.

Приєднайтеся до групи підтримки.

Зверніться по професійну допомогу.

Зосередьтеся на своїх сильних сторонах: таланти й досягнення

3

Позитивне самосприйняття

Дотримуйтеся здорового способу життя: харчуйтеся здоровою їжею, регулярно займайтеся спортом і достатньо спіть.

Ставте перед собою цілі й досягайте їх.

4

Захист інших

Лікуйтеся від туберкульозу.

Прикривайте рот і ніс під час кашлю або чхання – це допоможе запобігти поширенню мікобактерій туберкульозу.

Уникайте тісного контакту з людьми, доки ви не почали протитуберкульозне лікування та в перші 2 тижні такого лікування.

Алгоритми роботи психолога: стигма, пов'язана із захворюванням на туберкульоз

1. Оцінка

Проведіть співбесіду з клієнтом, щоб зрозуміти його досвід стигми та дискримінації, пов'язаних із ТБ.

Визначте, як стигма впливає на емоційне, соціальне та фізичне благополуччя клієнта.

Оцініть когнітивні спотворення та негативні переконання, пов'язані з ТБ, які можуть бути присутні у клієнта.

2. Психоедукація

Надайте клієнту інформацію про ТБ, зокрема його поширення, методи лікування та профілактики.

Поясніть, що ТБ – це виліковне захворювання, і що люди з ТБ не є заразними, якщо вони приймають ліки за призначенням.

Розвінчайте міфи та помилки про ТБ.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Допоможіть клієнту ідентифікувати й спростувати негативні думки та переконання, пов'язані з ТБ.

Розвивайте навички подолання стресу й управління емоціями.

Допоможіть клієнту встановити й досягти цілей, пов'язаних з його благополуччям.

4. Соціальна підтримка

Допоможіть клієнту знайти групи підтримки або інші ресурси для людей, які живуть із ТБ.

Заохочуйте клієнта спілкуватися з друзями та членами родини, які надають підтримку.

Допоможіть клієнту розбудувати міцну соціальну мережу.

5. Захист прав

Допоможіть клієнту зрозуміти його права та методи захисту від дискримінації.

Надайте інформацію про те, як подавати скарги на випадки дискримінації. Заохочуйте клієнта брати участь у заходах з адвокації та просвіти з питань ТБ.

Важливо: Будьте чутливі до досвіду клієнта й уникайте осуду. Зосередьтеся на його сильних сторонах і можливостях. Співпрацюйте з клієнтом, щоб розробити план лікування, який відповідає його індивідуальним потребам

Які рекомендації можна дати клієнтам, щоб пропрацювати самостигматизацію?

- 1.** Самоспостереження своїх думок і емоцій (негативні монологи змінювати на позитивні).
- 2.** Практика позитивного мислення (негативні думки змінювати на позитивні – «я можу зробити це»).
- 3.** Встановлення реалістичних цілей (успіх допомагає підвищити самооцінку, здобуття нових навичок збільшує впевненість у собі).
- 4.** Практика самосприйняття (свого тіла, почуттів, думок): слухати свої потреби, пам'ятати про свої сильні сторони, приймати свої помилки.
- 5.** Фізична активність і повноцінний сон (покращує настрій і відчуття самооцінки).
- 6.** Звернення по допомогу (обговорюйте свої почуття з довіреними родичами, друзями, однодумцями, щоб відчути себе прийнятим і підтриманим).
- 7.** Звернення за професійною психологічною допомогою (для покращення емоційного стану).





Важливо працювати й з дискримінацією. Психологи рекомендують фрази, які можна використовувати, щоб «обнулити» дискримінацію

- 1.** Я розумію, туберкульоз звучить страшно, але це – виліковна хвороба, і з належним лікуванням та доглядом я на шляху до одужання.
- 2.** Я розумію занепокоєння щодо передачі інфекції, але туберкульоз не так легко поширюється через випадкові контакти. Для зараження туберкульозом зазвичай потрібен тривалий контакт у закритому приміщенні з хворою на туберкульоз людиною з бактерiovиділенням, яка кашляє або чхає без захисту.
- 3.** Я вживаю всіх необхідних запобіжних заходів, щоб забезпечити безпеку тих, хто мене оточує, поки я проходжу лікування від туберкульозу.
- 4.** Туберкульоз не визначає мене як особистість. Я – більше, ніж моя хвороба.
- 5.** Туберкульоз може торкнутися будь-кого, незалежно від віку, статі чи походження.
- 6.** Туберкульоз – це захворювання, а не ознака моральної деградації. Люди, які живуть з цією інфекцією, не винні у своєму діагнозі та потребують підтримки, а не осуду.
- 7.** Туберкульоз – це хвороба, а не розплата.
- 8.** Я не «туберкульозник», я – «людина, яка хворіє на туберкульоз».

