

616.006.46

С 14

современная медицина
краткое руководство

ПСИХОТЕРАПИЯ РАКА

К. Саймонтон С. Саймонтон

3-е международное
издание



 **ПИТЕР**

Содержание

Предисловие к русскому изданию	9
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
РАК И ПСИХИКА	11
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ	
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	13
Главное — «воля к жизни»	14
Первый пациент: удивительный пример	16
Целостный подход к лечению рака	20
Результаты нового подхода	21
Претворение теории в практику	23
2. ЧЕЛОВЕК И СИСТЕМА ЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЙ	25
Значение индивидуальности больного	26
Неожиданное выздоровление	28
«Спонтанное» затухание болезненных проявлений и эффект плацебо	32
Психосоматическое здоровье	38
3. ПРИЧИНЫ РАКА	44
Что такое рак?	44
Из-за чего возникает рак?	45
Иммунная система — естественная защита от болезни	52
4. СТРЕСС И БОЛЕЗНЬ	57
Измерение стресса и предсказание болезни	57
Стресс и восприимчивость организма к заболеваниям	61
Некоторые итоги. Снова конкретный человек	65
5. РАК, СТРЕСС И ЛИЧНОСТЬ	67
Связь эмоций и рака. История вопроса	67

Психологические данные	73
Примеры из жизни наших пациентов	78
Психологические аспекты заболевания	84
Путь к выздоровлению	88
6. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАКЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	91
Предопределяющее пророчество	92
Влияние отрицательных социальных установок на рак	95
Формирование положительной системы представлений	97
7. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЦЕЛОСТНОЙ МОДЕЛИ ЧЕЛОВЕКА	103
Психофизиологическая модель развития онкологического заболевания	103
Обратный цикл: модель выздоровления	108
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ	113
8. ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ В ДЕЙСТВИИ	115
Коротко о путях к здоровью	116
Выполнение программы здоровья	122
9. СОДЕЙСТВИЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	127
История болезни Джона Браунинга	128
История болезни Боба Гилли	132
Как оценить значение событий	133
Определение своей роли в возникновении заболевания	135
Возьмите на себя ответственность за свое здоровье	138
10. «ПРЕИМУЩЕСТВА» БОЛЕЗНИ	141
Болезнь как способ разрешения проблем	142
Право на эмоции	145
Определение «преимуществ» заболевания	146
11. КАК НАУЧИТЬСЯ РАССЛАБЛЯТЬСЯ И ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ СВОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	151
Методика релаксации	153

Расслабление и визуализация мысленных образов	155
Процесс создания мысленных образов	157
Применение метода визуализации при других заболеваниях	161
Значение релаксации и визуализации	163
Возможные трудности в работе с воображением	165
12. ЗНАЧЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВ	167
Критерии эффективности мыслительных образов	170
Трудности в работе с образами	173
Рисунки и их интерпретации	177
Визуализация как способ описания человеческого «я»	190
13. ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАТАЕННЫХ ОБИД	193
Наш опыт работы с затаенными обидами	195
Формирование мысленных образов для преодоления обиды	196
Опыт наших пациентов	198
Понимание глубинных причин обиды	201
14. ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ	203
Зачем нужно ставить перед собой цели	204
Выбор целей: общие рекомендации	206
Подтверждение поставленных целей с помощью мысленных образов	213
15. ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ НАСТАВНИКОМ	217
Примеры из нашей практики	219
Еще один путь к Внутреннему Наставнику	226
Визуализация Внутреннего Наставника	228
16. ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛИ	231
Эмоциональные компоненты боли	232
«Награда» за боль. Как научиться не превращать боль в оправдание	233
Способы преодоления боли	234
Работа с мысленными образами для уменьшения боли	236
Удовольствие вместо боли	239

17. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	241
По часу три раза в неделю	245
18. СТРАХ РЕЦИДИВА БОЛЕЗНИ И СМЕРТИ	250
Рецидив болезни	251
Смерть	253
Из историй пациентов	256
Увидеть свою жизнь и смерть	260
Последствия мысленного переживания процесса умирания и перерождения	263
19. ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ	265
Понимание чувств больного и своих собственных	265
Как достичь отношений искренности и поддержки	267
Поддержка самостоятельности и инициативы больного	275
Поощряйте здоровье, а не болезнь	280
Проблемы длительной болезни	284
Возможность для роста и развития	286