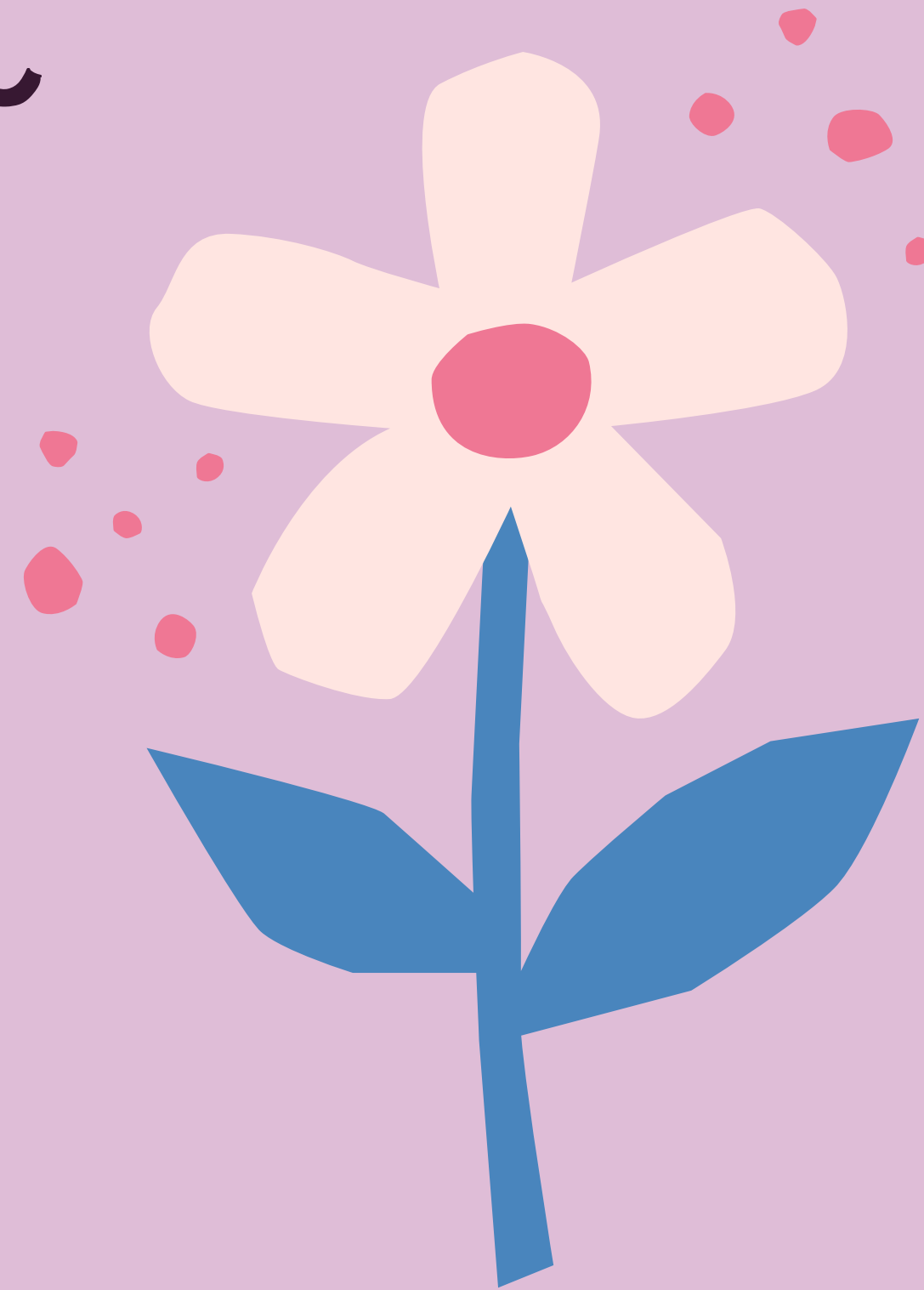


ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ, БЛАГОПОЛУЧИЕ И КАЧЕСТВО НА ЖИВОТ:

ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ЖЕНИ С ЕНДОМЕТРИОЗА И ТЕЗИ, КОИТО ГИ ПОДКРЕПЯТ

Ендометриозата може да докосне всеки аспект от живота ви. Често пречи на професионалните ви ангажменти, създава трудности във взаимоотношенията ви, подкопава увереността и начина, по който възприемате тялото си. Хроничната болка и предизвикателствата, свързани с фертилността, могат да бъдат изтощителни. Всичко това може да се отрази на Вашето психично здраве и благополучие.



ЗАСТАВАМЕ ДО ВАС

"С грижа, уважение и разбиране към всяка жена и близките ѝ, Центърът по психосоматика и психология на здравето, в партньорство с Ендометриоза център в Медицински комплекс „Д-р Щерев“, създадохме този пътеводител, за да предложим надеждна информация, емоционална подкрепа и практически насоки в пътя към по-добро здраве и качество на живот.

Разбираме колко е важно да не сте единствено пасивен получател на информация или медицински интервенции, когато мечтаете да си върнете контрола върху живота, и затова с внимание подбрахме темите и съдържанието, така че да повишите вярата в собствените си възможности за справяне.

**За пациентите на Ендометриоза центъра, осигуряваме
безплатна въвеждаща психотерапевтична среща.**

Където и да се намирате в този път - като пациент, близък или приятел - важно е да знаете, че не сте сами."

Вера Спирова, здравен психолог





НАРЪЧНИКЪТ СЪДЪРЖА

- Какво е ендометриоза? Факти и митове
- Диагнозата
- Имам близък с ендометриоза. Как да помогна?
- Психосоциални последици и живот с ендометриоза
- Хронична тазова болка
- Психологическа подкрепа в Медицински комплекс "д-р Щерев"

"Самопомощ"

Практични насоки и идеи, които можете да прилагате, за да подобрите своето физическо и психо-емоционално състояние. Те помагат да се справяте по-леко със стреса, болката или предизвикателствата в ежедневието.

"Честен разговор със себе си"

Опитайте да отговорите искрено на въпросите като се вгледате съзнателно в собствените си мисли, чувства и поведение. Помислете върху отговорите си и какви емоции извикват у вас. Погледнете на тях като възможност за себепознание.

"За хората, които ви подкрепят"

Информация и насоки ориентирани към партньор, семейство, приятели и колеги на жени с ендометриоза.

"Библиография"

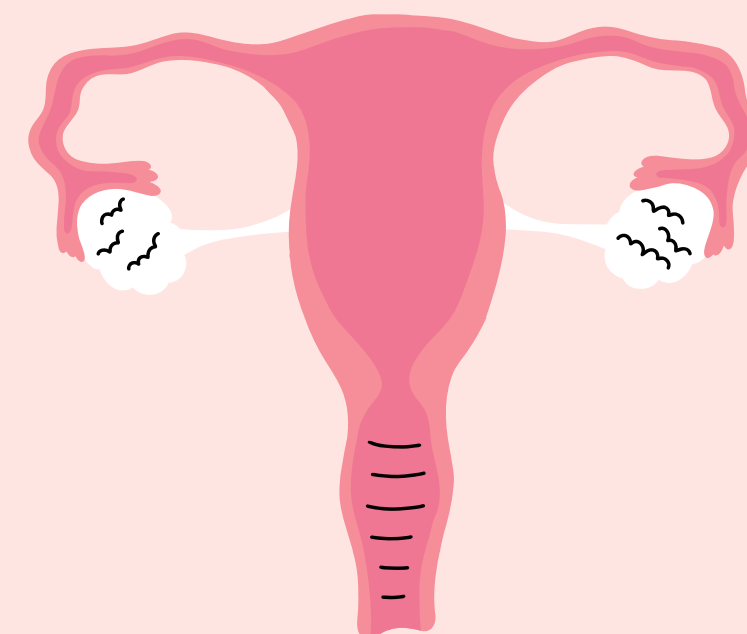
В тази секция ще откриете всички източници, до които се допитахме, когато разработвахме този наръчник.

КАКВО Е ЕНДОМЕТРИОЗА?

В световен мащаб се изчислява, че ендометриозата се среща при около 10% (190 милиона) от жените в репродуктивна възраст. Заболяването е хронично и се характеризира с разрастване на тъкан, подобна на ендометриума (маточната лигавица), извън матката - обикновено в коремната област и таза. Огнищата при ендометриоза се класифицират като повърхностни или дълбоко засягащи, но местоположението или дълбочината рядко са във връзка с вида и тежестта на симптомите.

Типичните симптоми включват менструална (тазова) болка, обилно менструално кървене и подуване на корема, които често се проявяват още от началото на менструацията в юношеството и продължават до менопаузата. Някои жени изпитват болка и дискомфорт по време или след полов акт; трудности със зачеването. Често срещани са нарушения на съня, хронична умора, апатия и чувство на безпомощност.

Ендометриозата няма известно лечение, а терапията обикновено включва повтарящи се хирургични интервенции, хормонална терапия и обезболяване.



МИТОВЕ И ФАКТИ

Мит: Менструалната болка е нормална - може би имате нисък праг на болката. ⇒ **Факт:** Силната болка (дисменорея) по време на менструация не е нормална и може да бъде причинена от ендометриоза или други свързани състояния.

Мит: Всеки, който има ендометриоза, има силна менструална болка. ⇒ **Факт:** Много хора нямат никакви симптоми.

Мит: Раждането на бебе ще „оправи“ ендометриозата. ⇒ **Факт:** Симптомите на ендометриоза може да се подобрят по време на бременност поради промени в хормоналните нива. Тези ефекти може да са само временни и след време да се появи рецидив.

Мит: Ако имате ендометриоза, не можете да имате деца. ⇒ **Факт:** Въпреки че може да е по-трудно да заченете, повечето жени с ендометриоза могат да имат деца..

ДИАГНОЗАТА

Стресовата природа на ендометриозата като болезнено, циклично и непредсказуемо заболяване понякога се подценява от лекари, приятели и семейства, които нормализират или дори омаловажават болката.

Нормализирането на болката може да доведе до забавяне на диагнозата, което е основен източник на дистрес. Жените с ендометриоза често изминават дълъг и труден път преди да бъдат диагностицирани.

В България може да отнеме повече от 5 години, за да се постави диагнозата. Фактори, свързани с медицинските специалисти, оказват значително влияние: времето до поставяне на диагнозата, начинът, по който диагнозата се съобщава, и качеството на отношенията лекар-пациент са решаващи, а негативните преживявания с лекари представляват основен рисков фактор за тези пациентки.



"Честен разговор със себе си"

Комуникацията с вашия лекар е от особено значение, както за поставяне на диагнозата, така и за лечението. Отговорите на тези въпроси могат сами по себе си да ви бъдат пътеводител.

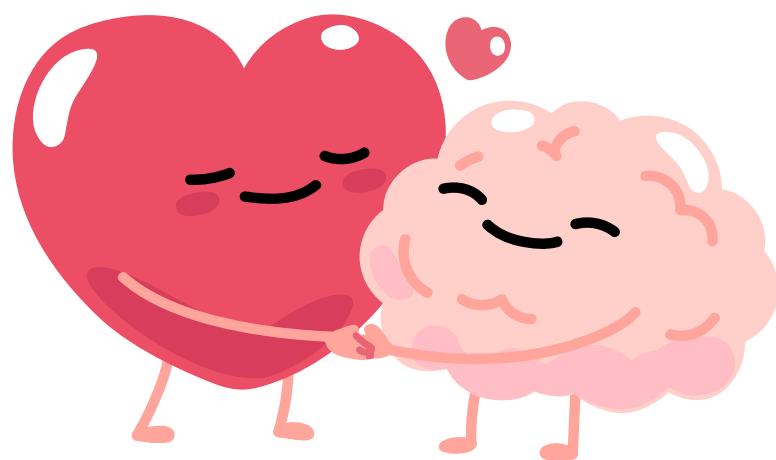
- ⇒ Каква е връзката ми с моя лекар?
- ⇒ Успяваме ли да си партнираме в моето лечение?
- ⇒ На взаимно доверие и уважение ли се базира комуникацията ни?
- ⇒ Какви са очакванията ми към лекаря и доколко са реалистични?
- ⇒ Успявам ли да поема отговорност за лечението си?

ИМАМ БЛИЗКА С ЕНДОМЕТРИОЗА



Жените с ендометриоза често изпитват социална изолация и липса на подкрепа от околните. Животът с ендометриоза обикновено води до чувство на разочарование, тревога или тъга заради постоянната болка и ограниченията в ежедневието. Проблемите с фертилността и влиянието върху интимната връзка допълнително натоварват психиката и взаимоотношенията, създавайки **стрес, тревога и чувство на безнадежност и безсилие**. Всичко това може да е съпроводено с чувство на вина, сякаш разочароват близките си или не отговарят на очакванията им.

- Наред с това психично страдание, много пациентки установяват, че телесната им и **психична болка е пренебрегната** не само от здравни специалисти, но и от партньор, приятели и семейство. В обществото съществува вярването, че менструалната болка е неизбежна за всяка жена – "сякаш „да си жена означава да страдаш, да изпитваш болка и да правиш саможертви".
- Тъй като всички жени имат менструация, болката се смята за нормална, а тези, които се оплакват, се възприемат като слаби или дори като преструващи се. Тези етикети могат да оставят трайна следа в **идентичността и самооценката на жената, особено когато са чути от най-близките им хора**.



КАК ДА ПОМОГНА?

Положителните семейни, социални и интимни отношения представляват важен защитен фактор за жените с ендометриоза. Подкрепата от партньора и близките – **чрез активно слушане, разбиране, търпение и насърчаване на разговори за емоциите и нуждите** – е изключително важна. Топлите, грижовни и честни отношения могат да облекчат емоционалната тежест, да намалят чувството на изолация и да помогнат на жената да се чувства разбрана и подкрепяна, дори когато се сблъсква с трудности като хронична болка и инфертилитет.

⇒ **Опитайте** да се поставите на нейно място: спомнете си моменти, в които сте изпитвали физическа и психическа болка, след което си представете, че това се повтаря в почти всеки аспект на живота ви многократно.

⇒ В дните на силна болка, дискомфорт или умора, можете **да я отмените** в дейностите, които трябва да свърши Пазаруване или занимания с децата и домашните любимци; работни или други ангажменти.

⇒ **Позволете** на вашата близка с ендометриоза да разкаже какво преживява без да се опитвате да позитивирате и омаловажавате страданието ѝ. "Ще ти мине" или "Нормално е да те боли" за съжаление успокояват само вас.

⇒ **Попитайте я**: Как мога да те подкрепя? От какво имаш нужда? Или помълчете: в тишината също има грижа и подкрепа.

⇒ **Погрижете се за себе си**, за да сте пълноценна опора за вашата близка.

ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Важно: Хората с по-силна болка при ендометриоза са с по-висок риск от депресия и тревожност в сравнение с тези с по-леки симптоми. Това означава, че навременното и ефективна терапия на ендометриозата, хроничната тазова болка и всички свързани последствия може да помогне за предотвратяване на психични разстройства.

- **Депресия.** 8 от 10 жени с ендометриоза изпитват симптоми на депресия. Може да се прояви като чувство на тъга и безнадеждност, липса на концентрация, загуба на интерес към любими дейности, проблеми със съня и умора. Хроничната болка и други трудности, свързани с ендометриозата, могат да задълбочат тези усещания.
- **Тревожност.** 8 от 10 жени с ендометриоза имат симптоми на тревожност. Всеки изпитва безпокойство понякога в живота си, но при жените с ендометриоза, тази тревожност може да достигне степен, в която чувството на страх или напрежение пречи на нормалния живот. *Често тревожността е свързана с опасения за здравето ви или с притеснение как да се справите с хроничната болка.*
- **Симптоми на травма.** Травмата е силна и продължителна емоционална реакция след събитие, което застрашава живота или безопасността ви. Някои хора преживяват травма, свързана с техния път с ендометриоза. Симптомите могат да включват повтарящи се кошмари или внезапни спомени (флашбеци), избягване на ситуации, напомнящи за травмата, отрицателни мисли и емоции като страх или недоверие, и усещане за постоянна напрегнатост. *Травматичният опит може да усили преживяването ви за болка и да я хронифицира.*



ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

• Загуба и чувство на скръб.

Хроничната болка и заболяването могат да доведат до пропускане на възможности – работа, социален живот, близки отношения. Много жени с ендометриоза чувстват, че са загубили мечтания начин на живот. *Ако имате трудности със зачеването, това може да предизвика допълнително чувство на загуба и скръб, свързани с липсата на желаното семейство.*

• Затруднения в работа и училище.

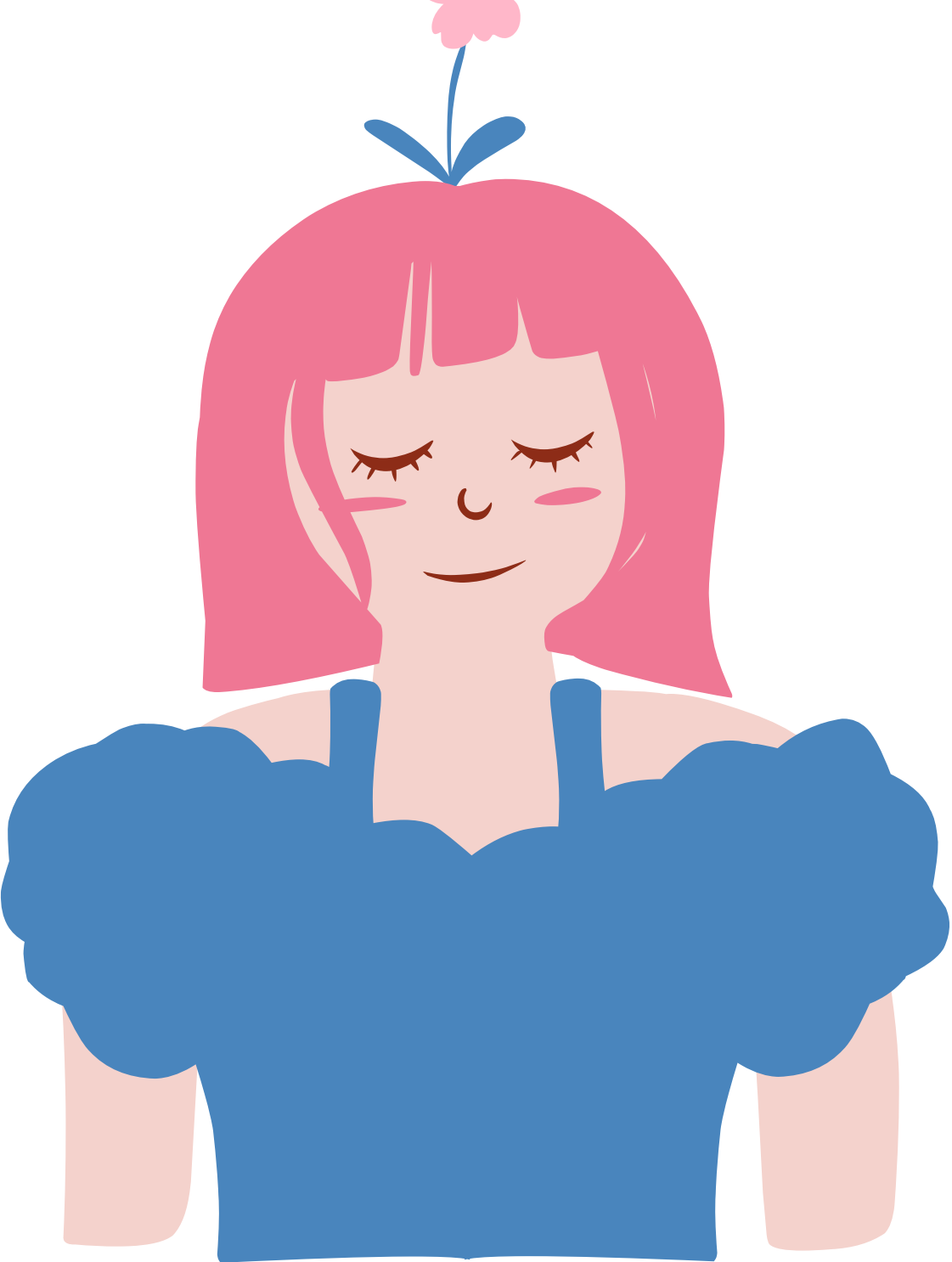
Симптомите на ендометриозата довеждат до често отсъствие от училище или работа. Прекъсването на нормалния ритъм на живота (напр. учене в университет, работа, спорт, участие в социални събития) *може да ви накара да се чувствате безсилни, раздразнени и ограничени в това, което искате да правите.*

• Трудности във взаимоотношенията

Болката и умората могат да направят ежедневните дейности трудни и да повлияят на интимността с партньора. Когато сексуалният контакт причинява болка, това може да бъде предизвикателство за двойката. *Понякога е трудно да изразите нуждите си или да обясните как ендометриозата ви засяга. Партньорът ви също може да се затруднява да разбере през какво преминавате.*

ВНИМАНИЕ! СВЪРЖЕТЕ СЕ СЪС СПЕЦИАЛИСТ ПО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ, АКО ИЗПИТВАТЕ НЯКОЕ ОТ СЛЕДНИТЕ ЗАТРУДНЕНИЯ:

- ⇒ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ ИЛИ ХРАНЕНЕТО
- ⇒ ПРОБЛЕМИ СЪС СТАВАНЕТО ОТ ЛЕГЛОТО СУТРИН
- ⇒ НАРУШЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЯТА
- ⇒ ЗАГУБА НА ИНТЕРЕС КЪМ ДЕЙНОСТИ, КОИТО ОБИКНОВЕНО ВИ ДОСТАВЯТ УДОВОЛСТВИЕ
- ⇒ НЕВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ СПРАВЯТЕ С ОБИЧАЙНИТЕ СИ ЗАДЪЛЖЕНИЯ
- ⇒ МИСЛИ ЗА САМОУБИЙСТВО
- ⇒ САМОНАРАНЯВАЩО ПОВЕДЕНИЕ



ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

- **Ниска удовлетвореност от външен вид и физически способности**

Жените с ендометриоза изпитват по-голяма неудовлетвореност от теглото си, външния си вид и връзката със собственото си тяло. *Това може да е много разочароващо за вас и да ви отчужди от собственото усещане за цялост и единство.*

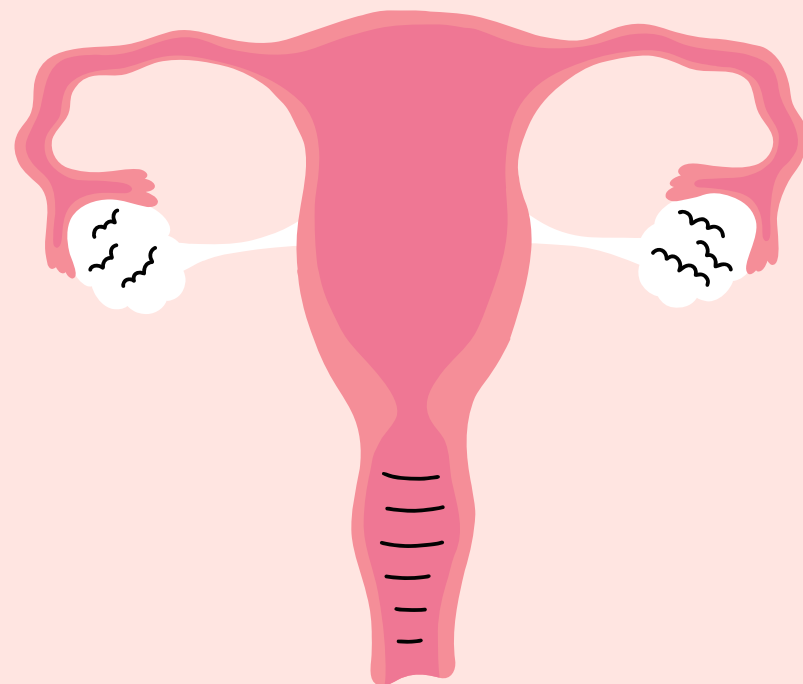
- **Потискане на себе си**

Жените с ендометриоза трябва да се справят и с потенциалните промени в своята идентичност в контекст, в който изпитват силна, хронична болка. *Понякога от вас се очаква да бъдете „добри жени“ – грижовни и саможертвени, дори когато изпитвате дискомфорт и болка. В опит да поддържате ролята си на добра партньорка, майка и дъщеря, може би избирате стратегии за справяне, които са несъвместими с грижата за себе си, а именно – потискане на собствените емоции, мисли и нужди.*

"Честен разговор със себе си"

- ⇒ В колко от тези състояния разпознах себе си?
- ⇒ Как ме кара да се чувствам това?
- ⇒ Изпитвам ли други затруднения, които ми носят страдание?
- ⇒ Как се справям с трудните емоции като гняв, отчаяние, тъга, вина, разочарование?
- ⇒ Какви стратегии за справяне използвам и достатъчно ефективни ли са?





ХРОНИЧНА ТАЗОВА БОЛКА

Когато изпитваме болка, често се появява и страх - страхът, че болката ще се усили. Това води до избягване на определени дейности, което постепенно намалява активността, отслабва тялото и влияе негативно на емоциите и качеството на живот.



- **Катастрофизацията на болката** е автоматичен и обичаен модел на мислене, при който болката се свързва с високо ниво на заплата. Както при други състояния с хронична болка, катастрофизацията на болката е важно да бъде разбрана. Мислите и вярванията (включително притесненията), свързани с болката, са неразделна част от психологическия подход към болката.
- **Аз-ефикасността** - вярата на човек, че е способен да извършва определени действия и да упражнява контрол върху живота си - оказва влияние върху възприятието за болка. При жени с ендометриоза е доказано, че аз-ефикасността е свързана с психичното здраве - по-високата аз-ефикасност се асоциирана с по-добро биопсихосоциално здраве.
- **Безпомощността** - усещането, че човек не може да направи нищо, за да си помогне или да повлияе на ситуацията - е важен психологически момент. Повишеното чувство на безпомощност е свързано с увеличени симптоми, свързани с болката, по-ниско качество на живот и депресивно настроение.
- **Акцентиране върху болката** означава, че хората естествено се фокусират върху болезнени усещания и информация за болката, вместо върху други неща. Това може да увеличи значимостта на болката, да засили страха и катастрофизацията, да доведе до избягване на активности и намалено качество на живот. Изследванията показват, че именно тази склонност на вниманието е важен механизъм, който влияе на начина, по който хората преживяват хроничната болка.

САМОПОМОЩ

Практики за грижа за себе си в подкрепа на психичното здраве и благополучие.

⇒ **Правете редовни упражнения**

Дори малко количество упражнения може да бъде полезно, като например разходка около блока, в квартала, плуване или лека йога

⇒ **Опитайте релаксираща дейност**

Като медитация, мускулна релаксация или водене на дневник

⇒ **Потърсете си хоби**

Нещо, с което да развиете съзидателност и начин за изразяване на себе си

⇒ **Научете нещо ново**

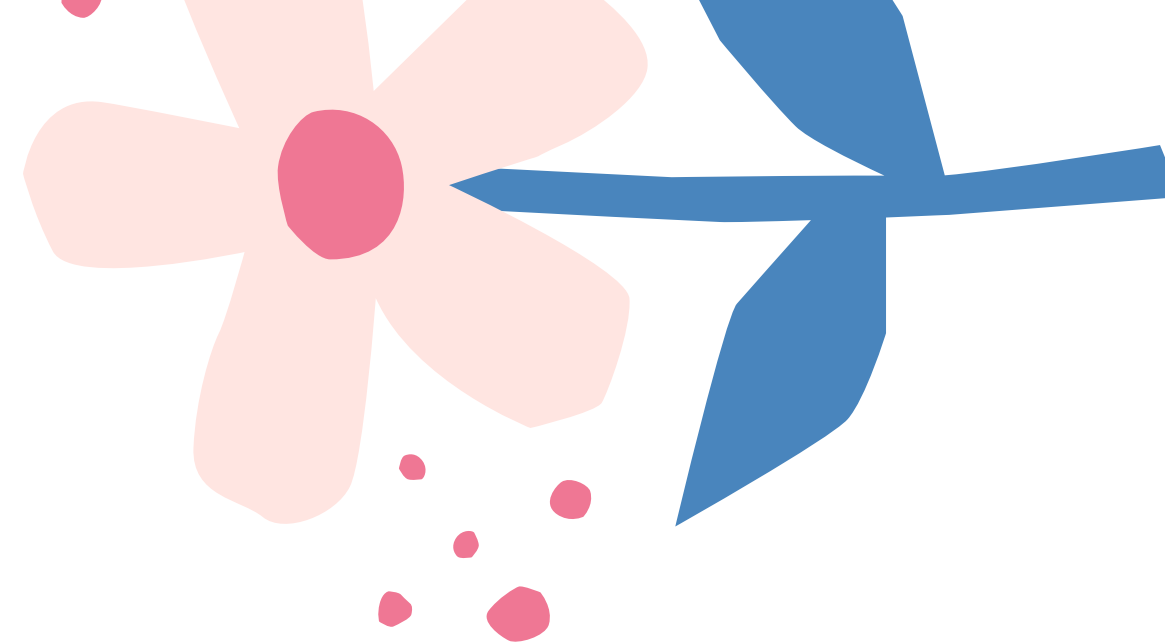
Език или умение. Поддържайте здравето на мозъка си и невронната пластичност

⇒ **Поддържайте връзка със семейството и приятелите си**

⇒ **Прекарвайте време навън сред природата**

⇒ **Хранете се редовно и здравословно**

⇒ **Спете достатъчно**



• **Грижа за психичното здраве**

Да се погрижите за себе си е важно, когато имате ендометриоза. Някои предложения за самопомощ – като редовни упражнения и достатъчно сън – могат да бъдат трудни за хора с ендометриоза, и дори да ви ядосат. Добро начало е да изберете това, което ви се струва правилно и което можете да постигнете. Става дума за намирането на най-доброто за вашето благополучие. Грижата за себе си не е заместител на медицинско лечение или професионална помощ за психичното здраве.

• **Подкрепа от семейството и приятелите**

Да потърсите помощ за психичното си здраве изисква смелост. Може да се притеснявате какво ще си помислят другите, ако им споделите, че имате трудности с психичното си здраве. Ако ви е трудно да говорите за това, което преживявате с някои приятели или членове на семейството, можете да помислите кой би могъл да бъде „безопасен“ човек за вас. „Безопасен“ човек е този, който с внимание и емпатия изслушва вашите притеснения и ви подкрепя по начини, които намирате за полезни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОДДКРЕПА В МЕДИЦИНСКИ КОМПЛЕКС “Д-Р ЩЕРЕВ”

Изследвания показват, че хората с ендометриоза, които посещават психотерапия, подобряват своето психично здраве. Те също така имат по-добро качество на живот и благополучие.

Психотерапията би могла да ви помогне в:

- ⇒ справяне с тревожност, стрес и негативни мисли чрез практични техники
- ⇒ дава възможност да се разберат по-дълбоки вътрешни конфликти и модели на свързване
- ⇒ подпомага умението да разбираме по-добре себе си и другите, особено в трудни ситуации
- ⇒ изследва връзката между психиката и тялото, като насърчава слушането на телесните сигнали
- ⇒ подкрепя мотивацията за лечение, промяна на навици и по-лесна комуникация с медицинските екипи



ЦЕНТЪР ПО ПСИХОСОМАТИКА И ПСИХОЛОГИЯ НА ЗДРАВЕТО



www.shterevhospital.com

Психотерапията създава време и пространство, в които човек може да изследва и разбере трудните си чувства - и това само по себе си има лечебен ефект. Вие не сте заложник на миналите си мисли, навици и реакции. Мозъкът ви е жива, динамична вселена, която отговаря на всяка ваша мисъл, всяко ново действие и всяка искра на осъзнатост.

В центъра по психосоматика и психология на здравето предоставяме безплатна въвеждаща сесия, в която можем да обсъдим вашите цели и как да подходим към тях. Тази среща е възможност да зададете въпроси и да прецените дали се чувствате комфортно с избора на терапевт.

Ако желаете професионална помощ за психичното си здраве, можете да си запишете час за разговор със специалист от тук:

02 920 0901

contact@shterevhospital.com

БИБЛІОГРАФІЯ

- Cole, J.M.; Grogan, S.; Turley, E. "The most lonely condition I can imagine": Psychosocial impacts of endometriosis on women's identity // *Feminism & Psychology*, 2021, vol.31, № 2, pp.171–191
- Endometriosis Foundation of Canada. Endometriosis: A Guide for Women. – Toronto: Endometriosis Foundation of Canada, 2022.
- Facchin, F.; Saita, E.; Barbara, G.; Dridi, D.; Vercellini, P. "Free butterflies will come out of these deep wounds": A grounded theory of how endometriosis affects women's psychological health // *Journal of Health Psychology*, 2018, 23 (4), 538–549. – Публіковано януари 2017.
- Pain psychology for endometriosis. // *The Continuous Textbook of Women's Medicine Series – Gynecology Module. Volume 3: Endometriosis* / Ред. Andrew Horne, Lucy Whitaker. – Edinburgh: University of Edinburgh, 2023. – Публіковано листопада 2023.
- Sims, O.T.; Gupta, J.; Missmer, S.A.; Aninye, I.O. Stigma and Endometriosis: A Brief Overview and Recommendations to Improve Psychosocial Well-Being and Diagnostic Delay. – *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2021, 18 (15), 8210. – Публіковано серпень 2021.
- Volker, E.; Mills, C. Endometriosis and body image: Comparing people with and without endometriosis and exploring the relationship with pelvic pain. – 2022.