



**СЕГОДНЯ ОТЛИЧНЫЙ  
ДЕНЬ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

---



## **Содержание**

Что такое качество жизни? .....	3
С какими проблемами можно столкнуться?.....	4
Дневник самонаблюдения.....	5
Работа с негативными эмоциональными переживаниями .....	9
Работа с негативными переживаниями, связанными с болевым синдромом .....	12
Работа с проблемами в сексуальном функционировании.....	16
Ресурс или ресурсное состояние.....	18

## ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ?

ЭТО СОБСТВЕННАЯ ОЦЕНКА СВОЕГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО, СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ПОКАЗАТЕЛЬ БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

В последние годы увеличивается частота развития гинекологических заболеваний, которые значительно влияют на качество жизни женщин, их психологическое благополучие и психоэмоциональное состояние.

Заболевания женских половых органов подразделяют на три группы: дисгормональные, воспалительные и опухолевые.

Они могут оказывать влияние на работоспособность и трудовую деятельность в целом, на взаимоотношения с близкими и членами семьи, на сексуальное здоровье и интимную сферу в целом, на возможность развития и реализации жизненных целей, а также на способность вести привычный образ жизни.

**НО** все можно преодолеть!

Гинекологические патологии поддаются лечению, которое подбирается совместно с врачом, однако при этом остается важным – собственная поддержка, с помощью разных психологических приемов

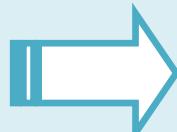
## С какими проблемами можно столкнуться?

- ⇒ Негативные эмоциональные состояния (симптомы депрессии, повышенный уровень тревоги и стресса)
- ⇒ Негативные переживания, связанные с болевым синдромом
- ⇒ Проблемы сексуального функционирования, а также нарушения в партнерских отношениях, связанные с нарушениями сексуального здоровья
- ⇒ Снижение повседневной активности и быстрая утомляемость



С тем, чтобы понять, есть ли у Вас что-то из выше указанного, предлагаем воспользоваться **ДНЕВНИКОМ САМОНАБЛЮДЕНИЯ**

**для этого важно ответить на несколько  
следующих вопросов**



---

1. В целом Вы оценили бы состояние Вашего здоровья как (выберите один вариант ответа):

- Отличное
- Очень хорошее
- Хорошее
- Посредственное
- Плохое

2. Бывало ли, что Ваше физическое состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности?

		<b>Да</b>	<b>Нет</b>
А	Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела		
Б	Выполнили меньше, чем хотели		
В	Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работы или другой деятельности		
Г	Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий)		

3. Насколько Ваше физическое состояние или эмоциональное состояние мешает Вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе?

- Совсем не мешает
- Немного
- Умеренно
- Сильно
- Очень сильно

4. Что из ниже перечисленного для Вас характерно на *сегодняшний день*?

- Я не испытываю тревоги или депрессии
- Я испытываю умеренную тревогу или депрессию
- Я испытываю крайне сильную тревогу или депрессию

5. Отметьте тот ответ, который в наиболее полной мере характеризует Ваше *текущее состояние*:

	<b>Нет</b>	<b>Редко</b>	<b>Часто</b>	<b>Большую часть времени</b>
Мне трудно испытывать положительные эмоции				
Я чувствую страх без какой-либо уважительной причины				
Я чувствую себя постоянно взволнованной				

6. Насколько сильную физическую боль Вы испытываете?

- Совсем не испытываю
- Очень слабую
- Слабую
- Умеренную
- Сильную
- Очень сильную

- 
7. В какой степени боль мешает Вам заниматься Вашей нормальной работой, включая работу вне дома и по дому?
- Совсем не мешает
  - Немного
  - Умеренно
  - Сильно
  - Очень сильно
8. Как часто Вы испытываете половое влечение или интерес?
- Почти всегда или всегда
  - В большинстве случаев
  - Иногда
  - Несколько раз
  - Почти никогда или никогда
9. Удовлетворены ли Вы сексуальными отношениями с вашим партнером?
- Очень удовлетворена
  - Удовлетворена
  - Относительно удовлетворена
  - Неудовлетворена
  - Очень неудовлетворена
10. Насколько в целом Вы удовлетворены сексуальной жизнью?
- Очень удовлетворена
  - Удовлетворена
  - Относительно удовлетворена
  - Неудовлетворена
  - Очень неудовлетворена

## Результат:

- Если в Ваших ответах присутствует большинство положительно окрашенных ответов, то у Вас все **ОТЛИЧНО**.

Важно в дальнейшем продолжать придерживаться здорового образа жизни, дарить себе положительные эмоции, правильно организовывать отдых, находить себе хобби и развлечения – все это залог Вашего счастья и благополучия!

- Если в Ваших ответах присутствует большинство отрицательно окрашенных ответов, то это **НЕ страшно!**

Далее Вы можете ознакомиться с рекомендациями и упражнениями, которые направлены на помочь самой себе в решении той или иной проблемы



## Работа с негативными эмоциональными переживаниями

- Дыхание для уменьшения напряжения и тревоги

- Сделайте диафрагмальный вдох, сказав самому себе: «Вдохни».
- Задержите ненадолго дыхание, перед тем как выдохнуть.
- Сделайте медленный и глубокий выдох, говоря себе: «Расслабься».
- Сделайте паузу перед следующим естественным вдохом.
- В то время как вы делаете медленный вдох, а затем на мгновение задерживаете дыхание, обратите внимание на те части тела, где появляется напряжение.
- Выдыхая, ощутите, как напряжение естественным образом уходит из тела. С каждым выдохом вы будете ощущать все большее и большее расслабление.
- Если какие-либо мысли, чувства и ощущения отвлекают ваше внимание, просто отметьте, что они существуют, и вернитесь к дыхательным упражнениям.
- Практикуйте упражнение от 5 до 20 минут за один раз.
- Попробуйте освоить это упражнение, делая его несколько раз в день, вне зависимости от стрессовых ситуаций. Сконцентрируйтесь на ощущении релаксации.
- Помните, что вам может понадобиться выдохнуть прежде, чем вы сделаете глубокий вдох.

- Брюшное дыхание и воображение для снятия симптомов стресса

- Лягте на пол на коврик или на одеяло. Примите позу, указанную ниже.



- Положите руки на солнечное сплетение (точка, где проходит граница между ребрами и брюшной полостью) и практикуйте в течение нескольких минут полноценное естественное глубокое дыхание.
- Представьте, что энергия устремляется в легкие с каждым вдохом и тотчас же накапливается в солнечном сплетении. Вообразите, что энергия растекается по всему телу при каждом выдохе.
- Мысленно нарисуйте картину этого энергетического процесса.

! Выполняйте это упражнение ежедневно по 5–10 минут.

- Арт - терапия в работе с негативными эмоциональными состояниями

#### *Этап первый*

- Нарисуйте на листе А4 круг
- Затем выплесните в него через рисунок накопившиеся эмоции. Выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая.
- При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно.

#### *Этап второй*

- Теперь сделайте несколько глубоких вдохов.
- Снова нарисуйте круг и заполните его цветами и символами, которые у Вас ассоциируются с ощущением наполненности и гармонии.
- Смотря на готовый ресурсный рисунок, ответьте себе на вопросы:
  - а. Что изображено на этом рисунке? С чем ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем?
  - б. Что он может сообщить о том, как можно ощущать себя более наполненным?
  - с. Как я могу уже сегодня привнести больше ресурса в свою жизнь?

## Работа с негативными переживаниями, связанными с болевым синдромом



Приведенные ниже упражнения можно выполнять, только если нет противопоказаний в части физической активности. В случае возникновения телесного дискомфорта при выполнении упражнений, необходимо прекратить их выполнение. В случае усиления болевых ощущений обратиться к лечащему врачу.

В работе с болевыми ощущениями важно знать, как можно уменьшить их степень выраженности

Ниже предлагаем Вам  
упражнения, которые в этом  
могут помочь

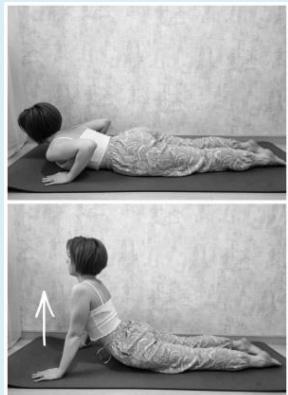
- Лежа на животе, необходимо выпрямить ноги.
- Затем сильно сжать мышцы ягодиц и удерживать 5 секунд
- Затем расслабиться и отдохнуть 5 секунд.
- Так повторять 10 раз.



- Лежа на спине, ноги согнуть в коленях.
- Удерживая пятки вместе, осторожно развести колени в стороны, максимально растягивая мышцы внутренней стороны бедер.
- Удерживать 5 секунд, после чего вернуться в исходное положение и расслабиться на 5 секунд.
- Повторить 5 раз.

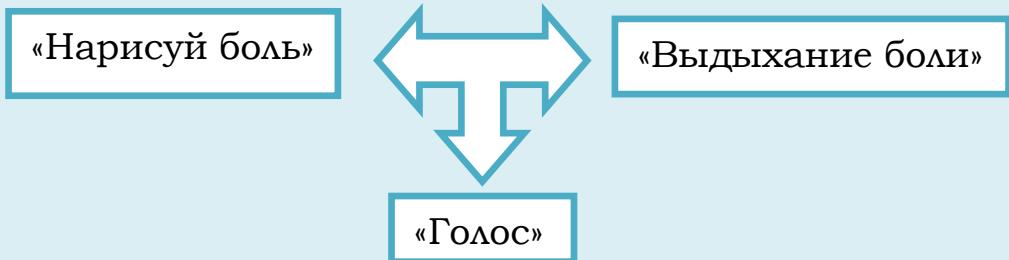


- Лежа на животе, руки перед собой.
- Необходимо подняться на руках на сколько это возможно, не отрывая таза от пола, до ощущения натяжения в мышцах живота и поясницы.
- Удерживать 5 секунд, затем вернуться в исходное положение.
- Затем отдохнуть 5 секунд.



В работе с болевым синдромом также важны техники преодоления переживаний, связанных с болью

Среди них:



### *Техника «Нарисуй боль»*

Задача детально изобразить образа боли на листе А4. Необходимо выплеснуть все накопившиеся эмоции и переживания, связанные с ней. После этого рисунок можно порвать, разрезать, сжечь т.д. – освободиться от болевых ощущений.

### *Техника «Выдохание боли»*

- Положите одну руку на солнечное сплетение, а другую – на то место, где вы чувствуете боль.
- Делая вдох, представляйте, как энергия входит в Вас и накапливается. Делая

выдох, представляйте, как поток энергии устремляется к больному месту и активизирует его.

- Продолжая вдыхать новую энергию, вообразите, как поток энергии уносит боль с каждым выдохом.
- Мысленно нарисуйте картину этого процесса, активизируя больное место и отводя от него боль.
- Следует повторить это несколько раз.

### *Техника «Голос»*

- Вам необходимо уединиться, занять удобное исходное положение.
- Установить спокойное и ровное дыхание.
- При выдохе издать звук, который наиболее ярко ассоциируется с образом данной боли. (Это может быть стон, рев, крик, писк, шипение и т.п.)
  - Важное в этом упражнении – это представлять, что вместе со звуком боль меленькими порциями покидает Ваше тело.
- Следует повторить это несколько раз.

## Работа с проблемами в сексуальном функционировании

*Вопросы для саморазмышления:*

Как часто Вы  
чувствуете себя  
активно  
сексуально  
«включенными»?

Как часто Вы  
удовлетворены  
Вашим  
сексуальным  
возбуждением?

Как часто Вы  
достигаете  
оргазма при  
половом  
возбуждении?

Как часто Вы  
удовлетворены  
эмоциональной  
близостью между  
Вами и вашим  
партнером?

Как часто Вы  
испытываете  
дискомфорт или  
боль в процессе  
и/или после  
полового акта?

⇒ Если в ходе размышлений на вопросы Вы не удовлетворены своими ответами, то  
ЭТО НЕ СТРАШНО И МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕМЕННО



Однако не нужно отмахиваться от возможных проблем. Необходимо обратиться за консультацией к специалисту в этой области, и открыто посмотреть на возможные трудности с целью их разрешения

### **Куда обращаться за помощью?**

- *Врач-сексолог* - это врач, который диагностирует и лечит нарушения сексуального здоровья, а также проводит профилактические мероприятия, консультации и просветительскую работу.
- *Семейный психотерапевт* — это специалист психического здоровья, который прошел специальное психотерапевтическое обучение. Он работает с семьей для того, чтобы выявить

факторы, сказывающиеся на психическом здоровье каждого из ее членов.

- Ваш врач – гинеколог.

### Где искать специалиста?

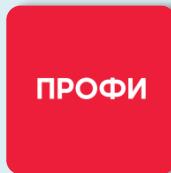
- [psyrus.ru](http://psyrus.ru)



- [prodoctorov.ru](http://prodoctorov.ru)



- [spb.profi.ru](http://spb.profi.ru)



---

Чтобы качество жизни было на высшем уровне  
ВАЖНО не забывать про свои внутренние  
ресурсы

***Ресурс или ресурсное состояние*** - это такое состояние, в котором мы получаем доступ к своим внутренним качествам,

способностям, возможностям, желаниям и ценностям.

### *«Копилка ресурсов»*

Подумайте и впишите в каждый столбик, кто и что наполняет Вас силами и ресурсами: люди, занятия или места. Вспомните все, что помогает Вам обрести силы и счастье.

Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

 Люди	 Занятия	 Места

Кроме того, нельзя забывать:

- ⇒ о своих желаниях. Сделайте один день в неделю – днем своих удовольствий.
- ⇒ об активном образе жизни. Став физически активным, Вы сделаете важный шаг на пути к здоровью.
- ⇒ о правильном питании, ведь оно играет важную роль в поддержании здоровья и качества жизни.
- ⇒ о полноценном сне длительностью 7–8 часов. Для того чтобы добиться полноценного сна, важно придерживаться постоянного режима, а именно стараться ложиться и вставать в одно и то же время.
- ⇒ о частом нахождении на свежем воздухе.
- ⇒ о рациональном режиме труда и отдыха. Это также является необходимым элементом здорового образа жизни.



Федеральное Государственное Бюджетное  
Образовательное Учреждение Высшего Образования

«Санкт-Петербургский государственный  
педиатрический медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской  
Федерации

Перинатальный центр

Наши преимущества:

- ✓ опытные специалисты, способные сформировать тесный психо-эмоциональный контакт с каждой пациенткой
- ✓ комфортные условия пребывания в сочетании с имеющимися в распоряжении диагностическими и лечебными возможностями.

## **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

г. Санкт-Петербург, ул. Литовская, 2 лит. Х (новый корпус, 2 этаж)

Телефон: +7 (812) 416-53-50

Почта: [pc.gpmu@yandex.ru](mailto:pc.gpmu@yandex.ru)

Сайт: <https://gpmu.org/treatment/pc/gynecology>

