



г. Казань, 2025

ОПОРА – ЭТО Я

Программа социально-психологической поддержки людей, столкнувшихся с онкологическим заболеванием.



Цель и задачи проекта

Оказание социально-психологической поддержки 20 онкопациентам из малых городов Республики Татарстан в период с 01.03.2026 по 30.11.2026. за счет проведения комплексной программы «Опора – это я»

1.

Набор группы и отбор онкопациентов из малых городов Республики Татарстан, нуждающихся в социально-психологической поддержке.

2.

Организовать социально-психологическую поддержку онкопациентам через проведение серии вебинаров, групповых терапевтических занятий, а также арт-терапевтических занятий

3.

Обеспечить освоение практических навыков саморегуляции, снижения уровня тревожности, стресса онкопациентов через проведение очной программы ипповенции

4.

Информационное сопровождение реализации проекта

Онкологические показатели в географии реализации проекта

Район/РТ	Новые случаи (2024)	Население (2024)	Случаев на 100 000	Онкологи	Пациентов/ онколог	Расстояние до Казани (РКОД)
Бугульминский (с Бугульмой)	487	100 110	486,9	6	81	~305 км
Лениногорский (с Лениногорском)	382	78 468	486,8	2	191	~282 км
Азнакаевский (с Азнакаево)	280	57 623	486,1	3	93	~310 км
Республика Татарстан	19 452	≈4 003 000	486,5	—	—	-

- **Источники:**
<https://clck.ru/3Pepmo>
- <https://clck.ru/3Pepq7>

Ключевые проблемы в малых городах Республики Татарстан

1. **Заболеваемость и динамика** – ежегодный прирост новых случаев в Бугульме составляет 3-4 %
2. **Кадровое обеспечение** - нагрузка на врачей в районах — от 80 до 190 новых пациентов на одного онколога в год, что значительно выше оптимального уровня.
3. **Доступность диагностики и лечения** - радиотерапия, ядерная медицина, сложные операции и часть диагностических услуг сосредоточены в республиканском онкодиспансере в Казани, поэтому за сложным лечением онкопациенты должны надолго выезжать в центр
4. **Географическая доступность** – расстояние от данных городов до Казани порядка 300 км, в пути 4-5 часов, для пациентов в тяжёлом состоянии поездки становятся физически и финансово тяжёлыми, особенно при регулярных курсах радиотерапии.

Социальные и психологические проблемы онкопациентов малых городов

1. Диагноз «рак» вызывает **страх, тревогу, депрессию**, часто — ощущение безысходности.
2. В малых городах онкопациенты сталкиваются со **стигмой болезни**: многие боятся обсуждать диагноз, чувствуют изоляцию и непонимание со стороны окружающих.
3. **Отсутствие постоянной психологической поддержки** в районных больницах усиливает стресс
4. Родственники и сопровождающие испытывают **эмоциональное выгорание, тревожность и чувство вины**.
5. Требуется развитие психологической и социальной реабилитации, групп поддержки, программ для семей онкопациентов.

Организационная структура проекта «Опора – это я»

Руководитель проекта

Куховаренко Александра,
Директор АНО Центр
«Равновесие»

**Куратор
группы**



Шипилова Ольга,
Онкопациент, г.
Бугульма

**Психолог-
методолог**



Ольга Юскевич,
Кризисный
психолог,
гештальт
терапевт,
методолог

Арт-терапевт



**Светлана
Марковец,**
Бугульма, онко-
психолог,
арт-терапевт

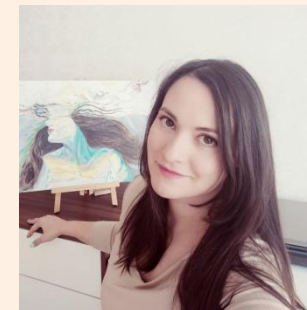
**Тренер
ипповенции**



**Куховаренко
Александра,**
Корпоративный тренер,
тренер ипповенции

**СММ-
специалист**

Юрист



Гульнара Глинских

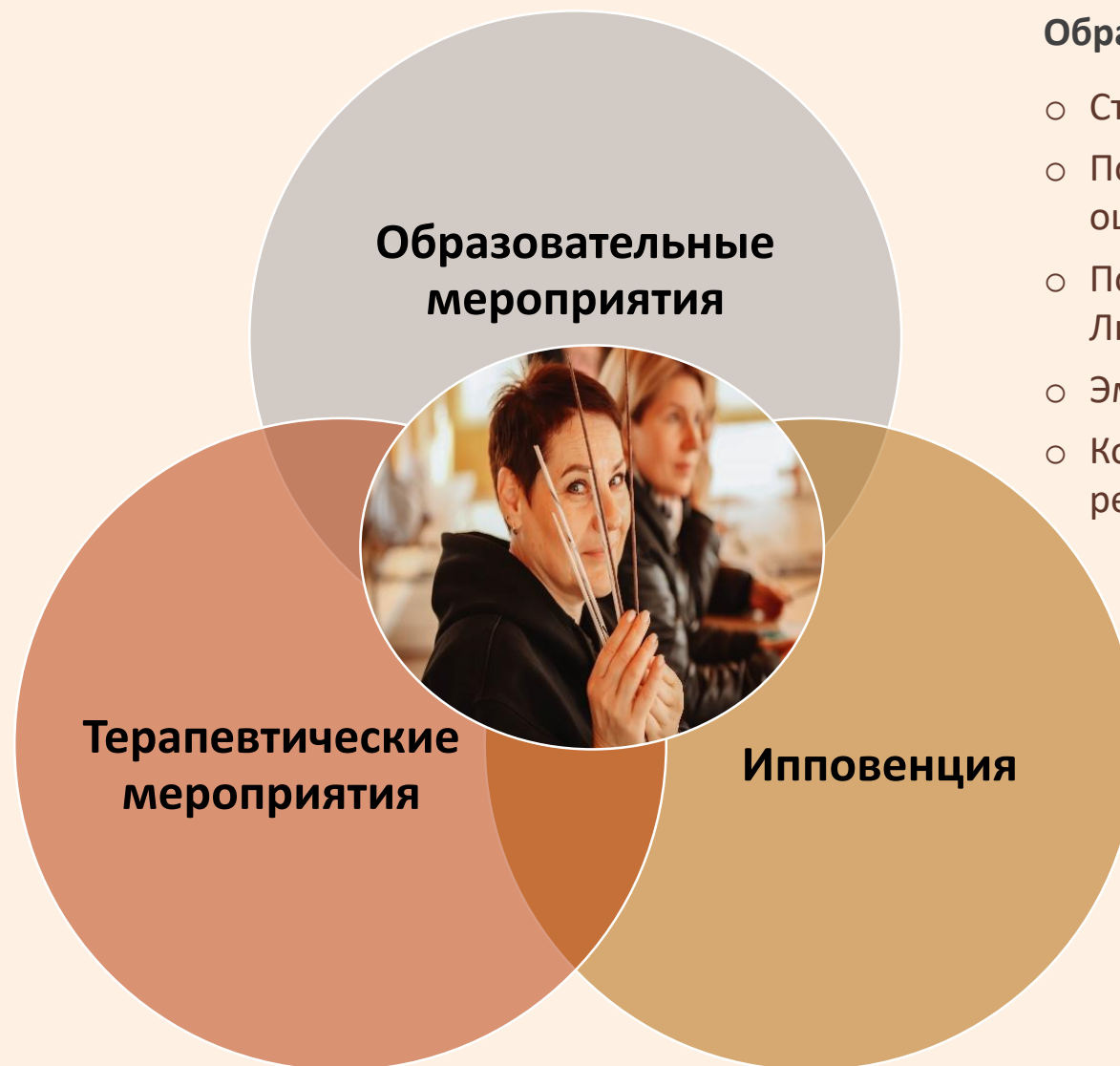
Бухгалтер



Алия Закомулина

«Опора – это я» методы реализации проекта

- Групповые психологические занятия
- Арт-терапия



Образовательные вебинары:

- Стресс, дистресс и как с ними справляться
- Понимание своего состояния: эмоции, чувства, ощущения
- Понимание состояния других. Эмпатия. Лидерство
- Эмоциональное выгорание
- Командное взаимодействие, конфликты и их решение

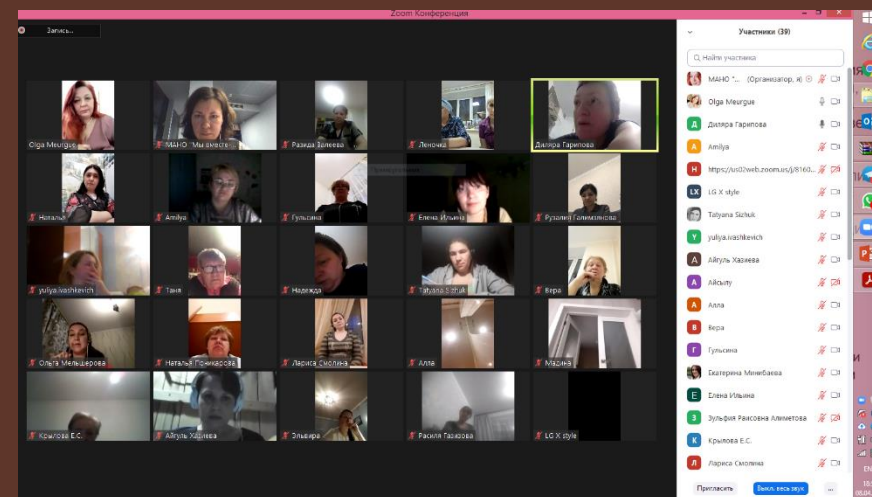


Методы работы. Вебинары

Вебинар позволяет сэкономить время участников проекта и их физические силы.

Учитывая тот факт, что участники проекта находятся не только на стадии ремиссии, но и в активной фазе системного лечения (мы не делаем дискриминации по наличию или отсутствию ремиссии, каждый человек, вне зависимости от своего физического состояния должен иметь возможность участвовать в проекте) это играет огромное значение.

Вебинарная форма обучения позволяет освоить теоретический материал без потери качества обучения



Методы работы. Групповая психологическая поддержка

Групповая психологическая поддержка направления на развитие осознанных навыков у онкопациентов

Основной эффект заключается в том, что онкопациент видит разную реакцию на себя, свои слова, реакции и проявления.

Участники группы имеют право проявляться и реагировать.

В такой обстановке онкопациенты учатся сталкиваться с реакциями других людей и справляться с ними, а также переносить этот опыт в волонтерскую деятельность.



Методы работы. Ипповенция

Ипповенция -

мощный диагностический и терапевтический инструмент, запускающий внутренние процессы, которые затем прорабатываются в индивидуальной психотерапии и закрепляются в групповом арт-терапевтическом формате



Ипповенция как метод

Термин был впервые введен Хансом-Юргеном Барейссом в 1990-х годах.

Барейсс был исследователем, который искал способы расширить терапевтическое использование лошадей за пределы физической реабилитации (иппотерапии).

Его работы опирались на идею, что взаимодействие с лошадьми может существенно влиять на эмоциональное состояние и межличностные навыки человека.



Почему именно лошадь:

- ✓ высокая чувствительность к эмоциям человека
- ✓ реагируют на состояние человека
- ✓ размеры лошади вызывают образ матери
- ✓ воспринимают как лидера сбалансированную личность
- ✓ архетипический образ в культуре – образ свободы, фигура перехода

Качественные эффекты для участников программы

АТМОСФЕРА ПРИНЯТИЯ

- Себя в изменившемся физическом состоянии
- Другим внешним окружением
- Безусловным принятием лошадей

ПОЛУЧЕНИЕ НОВОГО ОПЫТА

- Возможность увидеть свои точки для терапии
- Понимание своих границ и как их выстраивать
- Обретение уверенности и веры в свои силы
- Преодоление страха

ДОВЕРИЕ

- Озвучить свою боль, о которой не говорил даже с психологом (через присутствие лошади)
- Слезы облегчения
- «Выдох»
- Вновь начать доверять людям, через доверие к лошади
- Ощущение поддержки

ИСТОЧНИК РЕСУРСА

- Снятие телесного напряжения
- Отвлечение и расслабление
- Чувство и опыт «Я МОГУ»
- Ресурсный опыт, к которому неоднократно возвращаются

Результаты участников предыдущих программ:



- Выход в безмедикаментозную ремиссию при реактивных депрессивных расстройствах
- Ослабление негативных эффектов периферической нейропатии
- Улучшение отношений в семье
- Толчок для принятия решения о смене вида деятельности и входе в новую профессию
- Завершение абьюзивных отношений
- Создание новых романтических и дружеских связей

Александра Куховаренко



VK Равновесие

Ak.ravnovesie@yandex.ru

+79172444417

