

K. Kovalenko

MAINTAINING MENTAL WELL-BEING IN THE ACCEPTANCE OF AN INCURABLE DIAGNOSIS: THE ROLE OF SUPPORT AND SELF-HELP

К. Коваленко

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРИ ПРИЙНЯТТІ НЕВИЛІКОВНОГО ДІАГНОЗУ: РОЛЬ ПІДТРИМКИ ТА САМОДОПОМОГИ

Modern research in the field of health psychology confirms that accepting an incurable diagnosis is a profound psychological challenge for an individual. This process is accompanied by intense emotional experiences that can lead to a deterioration in mental well-being. Psychological support and self-help are crucial in reducing stress levels and enhancing patients' quality of life.

The acceptance of an incurable diagnosis typically progresses through several stages, as described in Elisabeth Kübler-Ross's model: denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. Each of these stages is characterized by distinct emotional and cognitive reactions that can significantly influence the overall psychological state of the patient.

Factors influencing the mental well-being of individuals with incurable illnesses include the level of social support (family, friends, medical personnel); individual personality traits (resilience, optimism, availability of coping strategies); previous life experiences (past traumas, experience in overcoming crises); and access to psychological assistance (counseling, psychotherapy).

According to scientific and practical observations, the lack of adequate support may lead to the development of depressive states, increased anxiety, and even psychosomatic disorders. Therefore, a comprehensive patient care approach should incorporate external support (social and professional) and internal self-help mechanisms.

The social environment plays a critical role in the process of accepting a diagnosis. Family, friends, and professionals can help patients navigate the crisis and prevent social isolation. The most effective forms of social support include emotional support (open communication, expressions of empathy); practical assistance (accompaniment to medical procedures, help with daily tasks); and informational support (providing knowledge about the illness, treatment options, and psychological adaptation techniques).

Professional psychological assistance has been proven effective in improving patients' psycho-emotional well-being. Depending on individual needs, various therapeutic approaches are applied. Cognitive-behavioral therapy (CBT) helps identify and modify destructive thoughts associated with the process of diagnosis acceptance. Existential therapy facilitates the reevaluation of life's meaning and the acceptance of reality. Group therapy allows patients to interact with others experiencing similar challenges, fostering shared understanding and support.

Psychotherapy not only helps patients overcome emotional difficulties but also fosters the development of adaptive coping strategies that reduce anxiety and depression levels. In addition to external support, an essential aspect of maintaining mental well-being is self-help, which requires the patient's active participation in the adaptation process.

Mindfulness practices help reduce stress and enable individuals to focus on the present moment. Relaxation techniques, such as meditation, breathing exercises, and progressive muscle relaxation, contribute to lowering anxiety levels. Keeping a personal journal helps in structuring thoughts and monitoring emotional states. Engaging in hobbies and creative activities provides emotional relief and promotes psychological recovery. Furthermore,

physical activity and regular exercise, within the limits of one's health condition, positively impact overall emotional well-being.

Various programs have been developed in Ukraine and abroad to support individuals with severe illnesses. For instance, psychosocial support programs in hospices provide psychological counseling and help patients maintain a positive emotional state. Self-help groups and online platforms create a safe space for patients to communicate and share experiences. Additionally, mobile applications for mental well-being, such as Calm and Headspace, assist patients in mastering relaxation techniques and managing stress effectively.

The acceptance of an incurable diagnosis is a profound psychological challenge that can significantly impact an individual's mental well-being. Social support, psychotherapeutic interventions, and self-help strategies are essential in addressing patients' difficulties during the adaptation process.

Maintaining mental well-being is achievable through a comprehensive approach that integrates external support, professional psychological assistance, and the development of internal coping resources. Incorporating psychological methods into palliative care systems can substantially improve patients' quality of life, fostering emotional stability and facilitating the acceptance of their condition.

О. Кононенко

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЗАСОБАМИ МАЛЮНКОВОЇ АРТТЕРАПІЇ

О. Кононенко

PROGRAM FOR DEVELOPING VALUE-MEANING REGULATION USING PICTURE ART THERAPY

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем психологічної напруги, викликаної соціальними, економічними та особистісними кризами. В умовах постійного стресу та травматизації особливо важливим стає розвиток механізмів внутрішньої регуляції особистості, що дозволяють підтримувати психологічну стійкість та адаптацію. Одним із ключових компонентів такої регуляції є ціннісно-сміслова регуляція, яка визначає особистісні смисли, мотивацію та життєві орієнтири.

Попри значний інтерес до проблеми формування ціннісно-сміслової сфери, недостатньо розробленими залишаються практичні підходи до її розвитку, зокрема через методи арттерапії. Малюнкові арттерапевтичні техніки виступають ефективним інструментом роботи з емоційним досвідом, сприяють рефлексії та усвідомленню особистих цінностей, що робить їх перспективними для використання в процесі розвитку ціннісно-сміслової регуляції.

Важливість дослідження також обумовлена все більшою потребою в психологічних програмах, спрямованих на підтримку осіб, які пережили кризові чи травматичні події. Малюнкові арттерапевтичні методи дозволяють м'яко та безпечно опрацювати складні життєві переживання, сприяючи інтеграції травматичного досвіду та формуванню нових конструктивних смислів.

Таким чином, розробка програми розвитку ціннісно-сміслової регуляції засобами малюнкової арттерапії є актуальною як з погляду теоретичного