



CANCERcare®
Inform®

Что я могу сказать близкому человеку, у которого только что диагностировали рак?

What Can I Say to a Newly Diagnosed Loved One?

Что сказать? Если близкому Вам человеку только что поставили диагноз – рак, то найти подходящие слова непросто. Исследования показывают, что эмоционально легче пережить кризисную ситуацию, если есть поддержка семьи и друзей.

Ниже приводятся некоторые рекомендации, которые могут помочь Вам оказать настоящую поддержку близкому Вам человеку:

- ☞ **Выслушайте.** Нам бывает очень трудно, если близкий нам человек болен опасным для жизни заболеванием. Очень важно уметь просто выслушать, не давая советов и не пытаясь просто "приободрить". Когда кто-то делится с нами своими страхами или грустными мыслями, нам часто хочется сказать: "Все будет хорошо". Ваша готовность сидеть рядом и выслушать может оказаться самой большой поддержкой близкому Вам человеку.
- ☞ **Оставайтесь рядом.** Заболевание раком часто требует длительного лечения. При этом онкологические больные нередко жалуются, что после первого шока, вызванного установленным диагнозом, им "перестают звонить". Чрезвычайно важно на протяжении всего периода лечения регулярно интересоваться состоянием больного.
- ☞ **Дайте совет, если Вас о нем попросят.** Вы можете предложить найти полезную информацию о диагнозе, методах лечения и проводимых клинических испытаниях. Такая помощь может оказаться очень полезной, поскольку информации часто бывает слишком много. Бессмысленно просто говорить: "Ты должен/должна попробовать"...
- ☞ **Ознакомьтесь с информацией о заболевании раком.** CancerCare и другие официальные организации располагают полезной литературой и удобными для пользователя сайтами, позволяющими получить подробную информацию о раке и его лечении.
- ☞ **Не забывайте о человеке, взявшем на себя обязанности по уходу за больным.** Как правило, таким человеком является супруг/а, партнер, один из родителей или взрослый ребенок онкологического больного. Этот человек берет на себя выполнение таких важных дел как поездки на лечение, запись на прием к врачу, обеспечение эмоциональной



поддержки больного. Он или она также берет на себя обязанности, ранее выполнявшиеся заболевшим, увеличивая тем самым свою ежедневную работу по дому.

- ☞ **Предлагайте конкретную помощь.** Слова "Позвони, если тебе что-нибудь понадобится" могут поставить близкого Вам человека в неудобное положение. Гораздо лучше спросить: "Можно я буду по утрам гулять с твоей собакой?" или предложить: "Давай я буду отвозить тебя на химиотерапию по вторникам".
- ☞ **Старайтесь, чтобы жизнь шла обычным чередом.** Мы часто стремимся облегчить жизнь тяжелобольным, стараясь "все взять на себя". Это дает возможность нам чувствовать себя нужными тогда, когда мы ощущаем свою беспомощность. Но не менее важно проявлять понимание, если больному хочется самому повесить шторы, продолжать (или, наоборот, прекратить) работать или приготовить обед. Для онкологического больного возможность заниматься нормальными, "как в здоровый период", делами помогает уменьшить ощущение, что болезнь берет верх над жизнью.
- ☞ **Будьте восприимчивы к потребностям близкого Вам человека после окончания курса лечения.** Именно в это время к онкологическим больным приходит осознание всего пережитого (до этого они были слишком заняты "работой", отвлекающей их внимание от раздумий: поездками на лечение, тесты и т.д.). На этом этапе близкого Вам человека не нужно возить на лечение, но ему по-прежнему может быть нужно, чтобы Вы могли внимательно его выслушать.
- ☞ **Поддерживайте близкого Вам человека в принятии решений о лечении.** Речь в данном случае идет и о решении прекратить поддержание жизни, если лечение не принесло положительных результатов. Даже если Вы оказываетесь в положении человека, принимающего на себя ответственность за принятое решение, не следует забывать, что, в конечном счете, страдания, вызываемые раком, испытывают душа и тело близкого Вам человека. Если близкий Вам человек принимает решение прекратить лечение, то Ваша эмоциональная поддержка особенно необходима. Умение выслушать и в этом случае оказывается самой неоценимой помощью.

CancerCare может Вам помочь

Сотрудники CancerCare, являющиеся профессиональными социальными работниками в области онкологии, могут помочь Вам справиться с диагнозом – рак. Наши социальные работники предлагают онкологическим больным и их близким индивидуальные консультации и группы поддержки по телефону, через Интернет или лично. Кроме того, CancerCare предлагает образовательные материалы, практическую помощь и направление в другие организации, которые могут помочь Вам справиться с онкологическим заболеванием.

CancerCare
www.cancercares.org
National Office 275 Seventh Avenue New York, NY 10001
© 2006 Cancer Care, Inc.

Translation funded by a grant from UJA-Federation of New York.