

ЕСЛИ ДИАГНОЗ РАК

Как перестать бояться
и начать жить

Рекомендации психолога

Вы узнали о том, что у Вас или у близкого Вам человека обнаружено онкологическое заболевание...

Сейчас Вам особенно нужны душевные силы, ясный ум и воля для борьбы с возникшей опасностью.

Но как помочь себе обрести спокойствие, активный и позитивный настрой? Где получить поддержку? И с чего следует начать?

Эта памятка создана специально для людей, столкнувшихся с онкологическим заболеванием. В ней содержатся рекомендации психологов, полезные ресурсы и ссылки, которые помогут найти ответы на эти и многие другие волнующие вопросы.

Мы работаем в сфере онкопсихологии 5 лет и знаем, насколько необходима человеку психологическая поддержка на всех этапах болезни — от постановки диагноза до периода реабилитации и восстановления. И мы готовы поддержать Вас в борьбе за свое здоровье и рука об руку пройти этот непростой путь!

ЭТАПЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ БОЛЕЗНИ	4
10 ПРАВИЛ	6
КАК СНИМАТЬ ТРЕВОГУ?	16
ОТВЕТЫ ПСИХОЛОГА	20
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ: ЕСЛИ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО РАК	22
ПРАВА ПАЦИЕНТОВ	24
ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ	26

Столкновение с онкологическим диагнозом является сильнейшим стрессом для любого человека и активизирует разные психологические реакции.

Многолетние исследования доказывают, что процесс переживания болезни можно условно разделить на несколько закономерных этапов. Элизабет Кюблер-Росс установила, что большинство больных проходит через пять основных стадий психологической реакции:

- отрицание или шок
- гнев
- торг
- депрессия
- принятие

1. Фаза шока и отрицания заболевания

Зачастую информация об онкологическом диагнозе подобна грому среди ясного неба, человек испытывает сильнейший стресс. На стадии шоковой реакции возможны паника, слезы, различные физиологические реакции. Часто этому состоянию сопутствует отрицание, когда человек не верит в установленный ему диагноз, ставит под вопрос достоверность результатов анализов. Это естественная реакция человеческой психики.

2. Фаза протеста или гнева

Характеризуется сильной эмоциональной реакцией, гневом, обращенным на общество, родственников, врачей, непониманием причин болезни. Эта стадия очень болезненна, но психологически совершенно нормальна. И в это время очень важно, чтобы рядом были люди, способные разделить страхи и переживания, передать свой позитивный настрой и поддержку.

3. Фаза торга

Эта стадия — своеобразный диалог человека с самим собой и высшими силами, попытка договориться о том, какие изменения должен он произвести, чтобы выздороветь (например, быть примерным семьянином, выполнять все предписания врача, уверовать в Бога). На этом этапе важна надежда и вера в себя, в свои силы.

4. Фаза депрессии

На этой стадии человек понимает сложность своей ситуации. Он чувствует усталость, избегает своих привычных друзей, оставляет свои обычные дела, отгораживается от окружающего мира, у него опускаются руки. Это один из самых тяжелых этапов переживания болезни, но и эти эмоции нормальны и их нужно пережить. В это время человеку как никогда важно знать, что он не один.

5. Фаза принятия

На этом этапе человек мобилизует свои внутренние силы для будущей жизни, ставит новые цели, находит новые смыслы. Происходит осознание своих истинных потребностей, отделение важного от второстепенного. Это время духовного роста и позитивных перемен в душе человека.

Прохождение этих этапов — тяжелое испытание для любого человека. Однако динамика психической жизни такова, что каждый этап должен быть пройден. Именно в эти периоды происходит колоссальная душевная работа, позволяющая человеку адаптироваться к переменам и принять их, внутренне вырасти и обрести новые смыслы.

Эти стадии не всегда идут в установленном порядке. Человек может остановиться на какой-то одной стадии или даже вернуться на предыдущую. Но знание этих психологических этапов необходимо для правильного понимания того, что происходит в душе человека, столкнувшегося с тяжелой болезнью.

Предлагаем Вам 10 правил, которые помогут Вам и Вашим близким в борьбе за свое здоровье!

ПРАВИЛО 1 **В начале было слово**

Подумайте о том, с кем поделиться этой проблемой. Многократно обдумывая и взвешивая тревожные факты, человек всегда невольно усугубляет свою реакцию на них. Важно научиться делиться своими чувствами, как хорошими, так и тяжелыми.

В старину говорили: «Что высказано — то улетело». Это очень точное психологическое наблюдение. Поэтому, в первую очередь, Вам нужен собеседник.

Подумайте, кто из Ваших близких или друзей может поддержать Вас в трудную минуту? С кем Вам комфортно поделиться своими переживаниями? Кто уже проходил через подобные ситуации? Кому Вы сами оказывали поддержку в трудные минуты в прошлом?

Помните, Вы всегда можете позвонить на Всероссийскую бесплатную круглосуточную горячую линию для онкологических больных и их близких АНО «Проект СО-действие» - 8-800-100-01-91 и поговорить с психологом, православным священником или юристом по медицинскому праву.

Каждый человек, обратившийся на горячую линию, может круглосуточно получить профессиональную психологическую и юридическую консультацию, справочную информацию, узнать порядок обращения в местные и федеральные ЛПУ онкологического профиля.

Часто бывает так, что после беседы с психологом по телефону у человека возникает потребность в регулярной, бо-

лее глубокой психологической работе со специалистом. Поэтому Проект СО-действие предлагает возможность получения бесплатных очных психологических консультаций для онкологических больных и их родственников. Кроме того, мы регулярно проводим психотерапевтическую группу для пациентов «Точка опоры», в рамках которой встречаются люди с различными диагнозами, находящиеся на разных стадиях лечения и реабилитации. Группа — это возможность поддержать друг друга, высказаться и быть услышанным, получить психологическую помощь, обучиться приемам преодоления страха, тревоги, депрессии. Записаться на консультацию и в группу Вы можете, набрав наш номер — 8-800-100-01-91.

Очные консультации психолога Вы также можете получить, обратившись в государственные медицинские организации или в частные психологические центры.

ПРАВИЛО 2 **Выбор собеседника**

Вам нужен разумный и деятельный собеседник, которым может стать Ваш врач или психолог.

Врач. Тщательно расспросите своего врача о том, что Вам следует знать о своей болезни, методах лечения, диете, образе жизни. Получайте информацию о своем диагнозе только из достоверных источников, не слушайте «больничные ужасы» от соседей по палате и критически относитесь ко всей информации в интернете.

Психолог. Расскажите психологу о своей ситуации, о том, что Вас беспокоит больше всего. Вместе Вы сможете найти решение, подходящее именно Вам. Не бойтесь обратиться к психологу, ведь это профессионал, который сохраняет конфиденциальность полученной информации и всегда готов Вас выслушать.

Православный священник. Если вопрос веры важен для Вас, Вы всегда можете позвонить на нашу линию и поговорить с православным священником.

Близкие люди. Обязательно поговорите с теми, кто Вам действительно дорог. Почувствуйте их поддержку. Не стесняйтесь просить о помощи, если она Вам необходима.

Другие пациенты. Иногда бывает очень полезным общаться с пациентами, которые сами имели или имеют опыт прохождения болезни. Однако помните, что нельзя замыкаться на своей болезни и больничном круге общения, найдите в себе силы постепенно возвратиться к привычному образу жизни, друзьям, интересам.

ПРАВИЛО 3 Фактор времени

В онкологии, как и в любой области медицины, время является очень важным фактором. Поэтому важно делать все необходимые действия быстро, четко и своевременно. Не стоит тянуть время и мучить себя сомнениями - «разве это мне надо?».

ПРАВИЛО 4 Позитивное мышление

Позитивное мышление помогает беречь силы! И этому можно научиться. Что может помочь на этом пути?

- Ставьте посильные для цели на будущее.
- Постарайтесь осуществлять те желания, которые давно хотели претворить в жизнь, но на них не хватало времени: книги, фильмы, рукоделие, творчество. Начните прямо сейчас! Эти реализованные цели помогут вам вернуться к активной и полноценной жизни, как в процессе лечения, так и после него.
- Живите «здесь и сейчас», находите прекрасное в настоящем моменте.

Психологи считают, что очень опасно принимать болезнь как составную часть себя, «впускать» ее в свою жизнь. Не считайте, что эта проблема вошла в Вашу жизнь навсегда. Подумайте о том, что будет после этапа лечения, — поверьте, что такое время наступит, — подумайте, к чему Вы хотите прийти, чего добиться.

Но помните, что нельзя совсем запретить себе испытывать грусть, печаль, нельзя запретить себе плакать. Это совершенно естественно. Самое главное — важно научиться справляться с тягостными переживаниями и возвращать себе активный позитивный настрой.

ПРАВИЛО 5 Вы – полноправный и активный участник процесса лечения

Отнеситесь по-деловому к планам своего лечения. Определите, на базе какого лечебного учреждения Вы будете его проходить, выясните, какими правами и социальными льготами Вы обладаете, какие общественные организации могут оказать Вам помощь.

На горячей линии 8-800-100-01-91 на вопросы родственников и пациентов отвечает квалифицированный юрист по медицинскому праву. Вы всегда можете позвонить нам и задать любые вопросы социально-правового характера: о правах пациента, установлении инвалидности, оформлении больничного, льготах для онкологических больных, квотах на высокотехнологичное лечение, получении бесплатных лекарственных препаратов, обжаловании решений медико-социальной экспертизы, способах защиты своих прав и многом другом.

ПРАВИЛО 6 Действую, борюсь, живу

Ваши действия — дополнительные консультации и диагностика. Найдите квалифицированного врача, лучше в специализированном онкологическом учреждении, и потратьте время и силы на тщательную проверку всех деталей, вызывающих сомнения.

В онкологических отделениях и больницах работают квалифицированные специалисты. Их знания — важный ресурс для Вас, ведь каждый год в мире появляются новые технологии лечения, которым наши онкологи обучаются на специальных курсах.

Доверяйте врачу-онкологу! Боритесь вместе за свое здоровье и помните, что врач — Ваш союзник в этой борьбе.

ПРАВИЛО 7 **Умейте общаться с врачом**

Недостаток внимания врача к пациенту часто во многом связан с его сильной загруженностью, большим потоком пациентов. Отстраняться в процессе общения — естественная реакция человеческой психики. Учитывайте это и попробуйте отнестись к этому с пониманием. Помните, что Ваш врач является квалифицированным специалистом, и он будет делать все возможное, чтобы Вам помочь. Кстати, согласно ст. 19 «Федерального закона об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323-ФЗ, каждый человек имеет право на свободный выбор врача и консультации других специалистов (при условии, что другой врач даст на это свое согласие).

Каждому знакомо ощущение, когда на приеме у врача собраться с мыслями бывает очень сложно. Вот несколько полезных советов, которые помогут облегчить Ваши взаимоотношения с врачом:

Будьте готовы к разговору с доктором для того, чтобы получить желаемый результат.

Запаситесь терпением, так как Вам понадобится время для формулировки вопросов, а Вашему врачу — для поиска ответа на них.

Спросите себя «Как много я хочу знать?» Не бойтесь сообщить Вашему доктору, о том, что Вы хотите знать, а что — нет.

О правилах формулирования вопросов.

- Запишите указания врача на бумаге.
- Убедитесь в том, что Вы их четко понимаете.
- Записывайте Ваши собственные вопросы по мере их возникновения между приемами и не забывайте их взять с собой на прием.

По закону (ст. 22 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ») врач обязан отвечать на все вопросы пациента как устно, так и письменно (при письменном заявлении пациента), а также сообщать информацию третьему лицу, выбранному самим пациентом, например, родственнику.

Какие вопросы можно задать врачу:

- Каков мой диагноз? Что это означает?
- Какое лечение Вы рекомендуете? Когда стоит начинать мое лечение? Существуют ли альтернативные варианты лечения?
- Каковы преимущества данного лечения? Каковы риски данного лечения? Как долго будет проходить лечение?
- Какие препараты Вы будете мне прописывать? Каково их действие, на что они направлены?
- К чему мне стоит быть готовым во время лечения?
- Какие побочные эффекты от лечения мне стоит ожидать? Что можно будет предпринять по отношению к побочным эффектам?
- В какое время мне лучше всего Вам звонить? Куда еще я могу звонить в крайних случаях?

Всегда сообщайте Вашему лечащему врачу о том, как протекает Ваше заболевание и лечение. Расскажите о своем симптоме: как Вы его чувствуете, в каком месте тела, каково время его возникновения, как долго Вы его чувствуете, что может облегчить или ухудшить Ваше состояние, в каких случаях нарушается Ваш распорядок дня. Ведите дневник самоконтроля — записывайте свои ощущения с тем, чтобы предъявить эту информацию Вашему лечащему врачу на очередном приеме.

Старайтесь запомнить разговор с врачом. В тревожном состоянии бывает часто трудно запомнить слова собеседника, поэтому делайте пометки о разговоре в блокноте или же позвоните с собой на прием члена семьи или другого близкого Вам человека для помощи;

Получение альтернативного мнения. Признайтесь лечащему врачу о желании получить дополнительную консультацию у другого специалиста. Большинство врачей с пониманием отнесутся к подобным пожеланиям. После дополнительных консультаций не забывайте получать на руки копии выписок из истории болезни и результаты анализов.

Если у Вас возникли проблемы в разговоре с врачом. Формулируйте Вашу идею честно и открыто. Несколько вариантов начала Вашего разговора:

- «Я переживаю о том, что нам не удастся наладить контакт, потому что...»
- «Мне необходимо поговорить с Вами о..., но чувствую, что не могу. Мы можем это обсудить?»
- «Я понимаю, что Вы очень заняты, но мне необходимо обсудить... с Вами. Мы не могли бы договориться о встрече?»

- «У меня есть проблемы в понимании... Вы не могли бы мне помочь?»

Пока Ваш врач не поймет, что Вам что-то непонятно, он будет думать, что Вы не нуждаетесь в дополнительных разъяснениях.

Если Вы чувствуете злость и негодование, то постарайтесь не быть враждебными по отношению к Вашему врачу. Часто люди начинают защищаться, когда чувствуют нападение. Во избежание этого, формулируйте Ваши запросы без обвинений в сторону врача.

Если Вы сделали всё возможное для установления контакта, но общение не складывается, рассмотрите возможность получения еще одного экспертного врачебного мнения для разъяснения ситуации.

ПРАВИЛО 8 Выбираю жизнь

Иногда во время болезни нам кажется, что она отделила нас от привычного круга людей, забот, интересов, и тем самым сделала нас одинокими. Жизнь представляется поделенной на время «до» и «после» диагноза...

Но часто такими одинокими мы делаем себя сами.

Не позволяйте болезни отнимать у Вас личную жизнь, интересы и мгновения радости. Ищите тех, кто может оказать Вам помощь, и Вы увидите, что таких людей много. Сохраняйте «ясную голову», не передоверяйте свою судьбу ни смутным страхам, ни назойливым «кудесникам». Ведь это Ваша жизнь, она у Вас есть, она продолжается!

ПРАВИЛО 9 **Знай ресурсы** **помощи**

В этом разделе содержится информация об общественных организациях и полезных ресурсах, где пациенты с онкологическими заболеваниями и их близкие могут получить поддержку.

АНО «Проект СО-действие (Социально Ответственное действие)» - www.co-operate.ru

Телефон горячей линии психологической помощи для пациентов и родственников (круглосуточно, бесплатно по России) 8-800-100-01-91

Бесплатные очные консультации для пациентов и их близких - запись по телефону 8-800-100-01-91

Терапевтическая группа для пациентов «Точка опоры» - запись по телефону 8-800-100-01-91

Интернет-ресурсы для пациентов:

Сайт для пациентов
www.help-patient.ru

Общественные организации и благотворительные фонды
www.oncology.ru/resource/funds

«Вместе против рака»
www.netoncology.ru/online/

Русский онкологический форум
www.oncoforum.ru

Равное право на жизнь
www.ravnoepravo.ru

Школы пациентов по регионам
www.rakpobedim.ru/school/apply

Анти-рак Санкт-Петербург
www.oncology.spb.ru/anti-rak/

Руководство для ухаживающих за больными
www.meduhod.ru/home.htm

Сайт о паллиативной помощи
www.hospice.ru/

Форум «Рак победим»
www.rakpobedim.ru/forum/

Православный портал по благотворительности
www.miloserdie.ru

Сайт по маммологии
www.mammologia.ru

Онконавигатор
www.kar.net/~onconav/

Сайт о горевании (переживание горя, потери)
www.memoriam.ru

Всероссийское общество инвалидов
www.voi.ru

ПРАВИЛО 10 **Регулярное** **наблюдение и** **правильное питание**

Обязательно проходите регулярные осмотры врача. Помните о том, насколько важно выполнять рекомендации по ведению здорового образа жизни, соблюдению диеты, режиму сна и отдыха, дозированных физических нагрузок. Все эти вопросы обязательно следует задать Вашему лечащему врачу.

На любом этапе заболевания у Вас высокий уровень тревоги. Повышенная тревога естественна, но чересчур высокая мешает лечению и выздоровлению. Она захватывает весь Ваш организм, чувства, мысли, влияет на поведение и может перейти в апатию. Как ее снизить?

Давайте попробуем сделать что-нибудь на всех этих 4 уровнях — тела, мыслей, чувств и поведения, чтобы избавиться от избыточной тревоги, кидающей нас то в прошлое, то в будущее, восстановить баланс и зарядиться энергией, нужной для выздоровления.

Телу нужен отдых, от слова «отдышаться»:

- 1. Дыхание животом.** Положите руку на живот и выдохните все, что в Вас накопилось. Теперь медленно вдыхайте через нос, выпячивая живот, представляя как исцеляющая энергия наполняет Вас, весь Ваш организм, весь живот (он раздулся). Теперь медленно-медленно полностью выдыхайте, втягивая живот, представляя, что выдыхаете обиды, боль, страх. Повторяйте 5 - 6 раз 3 - 4 раза в день или чаще. Можно представить, что в животе у Вас воздушный шар любимого цвета, и Вы то надуваете, то сдуваете его.
- 2. Громкий вздох.** Дышите, как Вам удобно. Позвольте себе вдохнуть глубже, задержать дыхание и почувствовать при этом напряжение в плечах, груди, шее. Чувствуете? Теперь давайте громко выдохнем, со стоном, и почувствуем, как напряжение уходит. Запомним это ощущение. Сделайте 5-6 таких вздохов, каждый раз выдыхая все больше напряжения.
- 3. Очищающее дыхание.** Представьте, что Вы вдыхаете через подошвы, воздух проходит по всему Вашему телу, очищая его, и когда Вы выдыхаете через голову, от нее отходит

грязноватое облако. Продолжайте дышать и очищаться, пока постепенно не представите это облако чистым.

- 4. Попробуйте напрягать, удерживать напряжение и затем расслаблять поочередно все группы мышц,** начиная с макушки и спускаясь вниз до самых подошв. Запоминайте ощущение расслабления, концентрируйтесь на нем. Ваша задача снова научить свой организм чувствовать разницу между напряжением и расслаблением и расслабляться. Тренируйтесь 3 - 4 раза в день и вы научитесь.
- 5. Научитесь осознанности:** попробуйте медленно-медленно (5 - 10 минут) съесть изюминку, останавливаясь на каждом ощущении, каждом изменении вкуса, запоминая это изменение, концентрируясь на состоянии «здесь и сейчас».
- 6. Погладьте себя по бровям** — очень медленно, мысленным взором следуя за приятными ощущениями. Позвольте себе улыбаться в этом состоянии.
- 7. Смените темп.** Сделайте медленный-медленный шаг, концентрируясь на всех ощущениях, напряжениях и расслаблениях мышц, заложенных в нем. Это Ваш осознанный шаг, Вы учите свой организм делать осознанные шаги.
- 8. Что делать с навязчивыми удручающими мыслями?**
 - сказать им «стоп!» и мысленно закрыть дверь;
 - наблюдать за ними как за прохожими на улице или рыбками в аквариуме - пусть плавают;
 - дать им имена, здороваться, как со старыми знакомыми, когда придут, и поскорее прощаться — у Вас есть другие дела.

Мне только что поставили диагноз, что мне теперь делать?

- Дайте себе время на то, чтобы осознать информацию;
- Скажите себе «да, у меня шок»;
- Слезы - это нормально и полезно, это не слабость, а безопасный способ реакции;
- Выпейте воды, посидите или медленно походите, если напряжение не проходит - съешьте что-нибудь или примените релаксационные методы: глубоко подышите, вдохните через нос выдохните через рот 5 раз, выдыхая весь воздух, затем через 5 минут повторите;
- Во всех деталях представьте какой-нибудь нейтральный предмет или белый лист бумаги, побудьте в этом состоянии минуту — две;
- Важно знать, что рак — это болезнь, угрожающая жизни. Но эта болезнь лечится, помните об этом;
- Будьте критичны и разборчивы в отношении информации в интернете, не доверяйте непроверенным источникам — это только нагнетает обстановку и может создать ложные представления о заболевании;
- Помните, Вы не одиноки, звоните близким или психологу по телефону 8-800-100-01-91.

Почему я заболел? За что мне такое наказание?

- В том, что вы болеете, нет Вашей или еще чьей-то вины. Риск получить онкологический диагноз есть у каждого человека.
- Перефразируйте свой вопрос. Поставьте вместо «За что?» вопрос «Для чего?» или «Что я могу изменить в своей жизни, чтобы сделать ее лучше?»

Как справиться со страхом смерти?

- Спросите себя: Что мне приносит болезнь, кроме страданий, и какие потребности она удовлетворяет? Как их удовлетворить, будучи здоровым?
- Обратитесь за консультацией к психологу, вместе Вы сможете найти ответы на свои вопросы и найти внутренние ресурсы для борьбы за своё здоровье.
- Все живущее боится смерти — это нормально;
- Установите, как проявляется Ваш страх смерти, не маскируется ли он чем-то еще?
- Подавлять страх и стараться убежать от него бессмысленно, он может усилиться;
- То, что Вы осознали свой страх - это ключ к осознанной полноценной жизни. Осознание смерти — это дверь в неизведанное, способ переосмыслить свое существование. Примером этому может быть Рэнди Пауш и его «Последняя лекция» (документальный фильм);
- Поговорите с Вашим страхом обо всем, в частности «Почему Вы этого боитесь? Как Вы считаете, этот страх относится к вашей жизни или к смерти? Что есть для Вас смерть? Верите ли Вы в бессмертие души, в сохранение личности после смерти?» Взгляните на свой страх, поговорите с ним, быть может, он не так страшен? Скажите ему: «Я ценю то, что ты меня защищаешь, но...»
- Для того чтобы углубиться в этот вопрос, вы можете прочитать книгу известного психотерапевта Ирвина Ялома «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти». И записаться к психологу на консультацию.

Я устал лечиться. Где найти силы?

- Высыпайтесь и правильно питайтесь, уменьшите свою обычную нагрузку, берегите себя;
- Поищите то, на что Вы можете опереться, что помогало в трудных жизненных ситуациях (творчество, общение, садоводство, уход за домашними животными);
- Заполните время, свободное от посещения врачей, многочисленными занятиями, приносящими радость. Важно получать новые эмоции, яркие впечатления, насыщать свою жизнь чем-то новым. Составьте культурную программу и следуйте ей;
- Научите близких уважать закрытую дверь, и побудьте наедине с собой, можно завести дневник;
- Научитесь расслабляться и 15-20 минут в день побудьте в покое;
- Если негативные мысли преследуют Вас, выделите для них время - 10 минут, а затем постарайтесь отвлечься;
- Создайте группу поддержки или запишитесь в уже существующую группу, к примеру, «Точка опоры»;
- Посетите психолога, ведь вместе Вы сможете сделать то, что не можете преодолеть в одиночку.

Говорить ли пациенту о диагнозе?

На этот вопрос нет однозначного ответа. Очень многое зависит от индивидуальных особенностей Вашего родственника, его способностей справляться со стрессами, эмоциональности, устойчивости. В настоящее время большинство мнений специалистов сводится к тому, что человек имеет право знать всю правду о своем диагнозе. Не берите всю ответственность за решение на себя, согласуйте его со всей семьей.

В любом случае, принимая такое решение, попробуйте задать себе несколько вопросов, чтобы лучше разобраться в этом вопросе:

- Подумайте о том, как Ваш родственник мог бы отреагировать на такую новость? Может ли эта новость отнять у него последние силы или, напротив, мобилизовать в борьбе за своё здоровье?
- Готовы ли Вы пожертвовать доверительностью Ваших отношений во имя сокрытия этой информации? Как это может отразиться на Вашем общении?
- Подумайте, как Вы сами справляетесь с этой новостью, чувствуете ли Вы душевные силы решать эти вопросы в одиночку?

Будьте готовы к слезам, апатии, депрессивным реакциям. Все эти реакции являются нормальными. Всем нам на осознание требуется время - и Вам, и пациенту. Главное станьте для своего близкого человека источником активного позитивного настроения, веры и поддержки. Это самая важная помощь, которую Вы можете оказать.

- 1. Позвольте пациенту быть ведущим в разговоре.** Если он хочет чем-то поделиться, выслушайте. Слушайте очень внимательно, что он говорит и как.
- 2. Научитесь вместе молчать, привыкните к паузам.** Паузы помогают больному сконцентрироваться на собственных мыслях. Если Вы постоянно говорите с ним, потому что нервничаете сами, Вы можете невольно раздражать человека. Иногда именно молчание создает комфортное пространство для выражения мыслей и чувств.
- 3. Пытайтесь смотреть больному в глаза.** Заботливый взгляд в глаза дает ощущение Вашего присутствия и внимания к человеку.
- 4. Коснитесь больного, обнимите, улыбнитесь** — это быстро поможет разрушить барьер, возводимый болезнью между Вами и тем, кого Вы любите. Развейте его страх, что им брезгуют и что от него боятся заразиться.
- 5. Попытайтесь не давать советов.** Очень трудно дать совет, когда ты не был в подобной ситуации и, естественно, не хочешь в ней оказаться. Просто слушайте, или спрашивайте, чего бы больной хотел, и как Вы можете помочь.
- 6. Воздержитесь от фраз типа:** «Я знаю, каково тебе» или «Я понимаю, как ты себя чувствуешь». Это раздражает, ведь на самом деле никто другой не может этого знать или понимать.
- 7. Если Вам страшно, объясните это больному.** Постарайтесь объяснить кратко и взять паузу в общении. Это честно, это показывает, что Вы можете быть ранимым. Начните общаться, когда почувствуете, что Вам стало не-

много легче, поскольку пациенту будет очень сложно утешать своих близких.

- 8. Помните, что онкологические пациенты не всегда хотят говорить только о болезни и лечении.** Не все хотят полностью идентифицировать себя с «раковым больным», поэтому иногда очень полезно поговорить о чем-то еще.
- 9. Старайтесь как можно больше делать вместе:** играйте в карты или домино, ходите в кино, выезжайте на природу. Спросите, есть ли силы у человека, не нужен ли отдых. Важно найти баланс и не преуменьшать, но и не преувеличивать эффект болезни и лечения. Приглашайте больного, зовите с собой, заботливо интересуйтесь по силам ли это ему.
- 10. Напоминайте другим (друзьям и близким), чтобы навещали пациента.** Больному нужна помощь в повседневной жизни: приготовить еду, постирать, посмотреть за детьми. Если кто-то не может навещать, попросите их писать и звонить.
- 11. Продолжайте навещать.** Сделайте себе напоминание: навестить или позвонить. Онкологическое заболевание часто оборачивается изоляцией. Больному не всегда просто попросить помощи — иногда потому, что он сам не знает, что может ему помочь. Не теряйте с ним связи.
- 12. Главное, будьте собой** и не терзайте себя, правильно ли Вы выполняете то или иное действие, правильно ли говорите. Честность, искренность, сердечное участие помогут быть самим собой и выразить больному Вашу заботу и сопереживание. А это самое главное.

Помните, что лечение онкологических заболеваний должно быть бесплатным для пациентов. Это распространяется на обследования и анализы, проведение операций, лучевую терапию и другие виды лечения. Если в лечебном учреждении нет необходимых специалистов или оборудования, то Вас должны направить в другую медицинскую организацию, лечение в которой также является бесплатным.

Кроме того, бесплатными должны быть и лекарства для онкологических пациентов. Это закреплено в Постановлении Правительства № 890 от 30 июля 1994 года, содержащем перечень льготных групп населения. Причем право на бесплатные лекарства возникает в силу диагноза и не зависит от наличия инвалидности. Оплачиваются такие лекарства из средств регионального бюджета. Если же инвалидность установлена, то лекарства оплачиваются из средств федерального бюджета.

Если Вам отказывают в бесплатной медицинской помощи, то в первую очередь стоит обратиться к заведующему отделением и выяснить причины подобного отказа. Если проблему решить не удастся, то стоит идти к главному врачу. Целесообразно будет заранее подготовить заявление. Опишите в нем последовательно и кратко суть проблемы, сделайте с него копию и, подавая, просите, чтобы на ней Вам поставили отметку о приеме. В этом случае Вам должны будут ответить письменно. Срок на ответ не может превышать 30 дней, но факт подачи заявления уже сам по себе может способствовать скорому решению проблемы.

Если же проблему не удалось решить, то можно обратиться в вышестоящие инстанции:

- Департамент здравоохранения;
- Росздравнадзор;
- Фонд обязательного медицинского страхования (ФОМС);
- Страховую медицинскую организацию, выдавшую Вам полис (ее телефон и название указываются на самом полисе);
- К уполномоченному по правам человека.

В процессе лечения у пациентов и их близких могут возникать различные вопросы: установление инвалидности, оформление больничного листа, получение медицинских изделий и протезов, получение квот на высокотехнологичное лечение и многие другие. По всем указанным вопросам Вы можете получить бесплатную юридическую консультацию по телефону 8-800-100-01-91.

Что почитать?

«Психотерапия рака»

Стефани и Карл Саймонтон

«Вам назначена химиотерапия»

В.В. Брюзгин, Л.В. Платинский

«Раковый корпус»

А. И. Солженицын

«Не только о велоспорте: мое возвращение к жизни»

Ленс Армстронг

- автобиография велогонщика, победившего рак

«Антирак: Новый образ жизни»

Давид Серван-Шрейбер

«Смерть Ивана Ильича»

Л.Н. Толстой

«Мамочка или смысл жизни»

«Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти»

Ирвин Ялом

Ленгле «Жить осмысленно».

Виктор Франкл

Что посмотреть?

«Последняя лекция»;

Рэнди Пауш (документальный фильм)

- лекция профессора информатики Рэнди Пауша, который узнал о неизлечимой форме рака. Ответственная лекция» на тему «Действительное достижение мечты вашего детства» в университете Карнеги-Меллон;

«Пока не сыграл в ящик»

2007, США (комедия, драма, приключения)

- история про двух мужчин, не сдающихся под гнетом судьбы;

«Жизнь прекрасна»

(оригинальное название «50/50»)

2011 год, США (комедийная драма),

в ней молодой человек узнает, что у него рак и пытается с этим справиться с помощью друзей и близких;

«Достучаться до небес»

Германия 1997 год, драма,

культовый фильм о двух очень разных незнакомцах с неизлечимым диагнозом, которых объединяет одно желание – увидеть море;

«Мачеха»

1998, США (драма),

история про взаимоотношения мачехи, матери и детей и о том, как рак меняет все;

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

Сериал «Эта страшная буква «Р»»

2010 год, комедийная драма.

В центре сюжета — история женщины, которой ставят онкологический диагноз, и которая теперь вынуждена находить светлые стороны в своей жизни;

«Жить»

1952 год, Япония,

фильм замечательного режиссера Акиры Куросавы, снятый вскоре после войны. Это фильм о борьбе и о попытке найти значение в своей жизни.

Здоровья Вам!