



# БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОСТАВИЛИ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИАГНОЗ

## ЧТО СКАЗАТЬ? КАК ПОДДЕРЖАТЬ?

Согласно исследованиям, человеку, узнавшему о своем онкологическом диагнозе, существенно облегчает жизнь тактичная поддержка родных и близких. Однако, мы зачастую не знаем, что сказать или сделать и как лучше помочь близкому, заболевшему раком.

**Ясное  
утро**

Круглосуточная  
поддержка  
в борьбе с раком

**8 800 100 01 91**  
Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.рф  
contact@yasnoeutro.ru  
АНО «Проект СО-действие»

# ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

## ВЫСЛУШАЙТЕ

Новость о заболевании шокирует и порождает множество тяжелых мыслей и эмоций. В такой ситуации важно выговориться. Станьте человеком, который готов слушать. Главный ваш посыл: «Я слышу, тебе страшно, я очень хочу тебе помочь, и я буду с тобой». Сейчас от вас не нужны советы или активные действия, не стоит все время повторять: «Все будет хорошо». Ваша задача – разделить страдание и дать выговориться, услышать и быть рядом, не отрицая боли и не закрывая глаза на очевидное.

## ДАВАЙТЕ СОВЕТЫ ТОЛЬКО ПО ЗАПРОСУ

Скорее всего, вы уже начали активно собирать информацию о диагнозе, статистике и методах лечения. Постарайтесь не давить на больного и не навязывать ему ваше видение ситуации. Избегайте фраз типа: «Ты обязательно должен попробовать это» или «Вы должны сделать именно так». Лучше сказать: «Я нашел для тебя следующую информацию, возможно, она тебе пригодится». И помните: решения о лечении принимает больной, нужно уважать его мнение и проявлять такт, не заставляя реализовывать ваши цели.

## БЕРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ ПРОВЕРЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Поиск информации о лечении рака, побочных эффектах и других проблемах важно осуществлять в организациях, специализирующихся на вопросах помощи онкопациентам. На сайтах службы «Ясное Утро» и других авторитетных организаций существуют базы ссылок на литературу и тематические сайты, информационные брошюры.

## КОНКРЕТИЗИРУЙТЕ ПОМОЩЬ, КОТОРУЮ ВЫ ГОТОВЫ ПРЕДЛОЖИТЬ

Предложения типа: «Позвони мне, если что-то будет нужно», вопросы: «чем помочь?» – путь в никуда. Скорее всего, они остаются без ответа. Предлагайте конкретную помощь: погулять с собакой, отвезти на процедуры, купить продукты. При этом не пытайтесь взять на себя все дела, которые раньше делал больной. Он почувствует себя беспомощным и растерянным. Ему сейчас особенно важно сохранять самооценку и ощущение жизни и продолжать заниматься привычными делами, насколько это возможно.

## ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ

Лечение рака, как правило, длится долго. Люди с онкологическим заболеванием часто отмечают, что друзья и семья перестают звонить после кризисного момента постановки диагноза. Не забывайте звонить и общаться с больным на протяжении всего лечения!

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПОТРЕБНОСТЯМ ЧЕЛОВЕКА, КОГДА ЛЕЧЕНИЕ ЗАКОНЧИЛОСЬ

Даже после успешного лечения жизнь бывшего онкобольного не становится прежней. Пока ему спасали жизнь, он находился в статусе тяжелобольного пациента. Вернуться в социум, осознать ограничения своих физических возможностей, понять, через что пришлось пройти, и заново выстроить отношения с уставшими родными и близкими – на это потребуется много физических и моральных сил. Поддержка близкого в период ремиссии поможет ему избежать депрессии и быстрее освоиться в жизни после лечения. Будьте внимательны к его потребностям, даже если они иногда кажутся вам чрезмерными.