

Близкому человеку поставили онкологический диагноз. Как поддержать?

Близкий человек сообщает, что у него рак. Мы начинаем разом испытывать множество сильных эмоций – удивление, страх, боль, отчаяние, шок – и не знаем, как реагировать. Отсюда - неуместные вопросы, бестактные комментарии, непрошенные советы или испуганное молчание, которое тоже ранит.

Как реагировать

Помните, молчать и слушать важнее, чем подбадривать. Такие фразы как «держись», «не переживай», «все будет хорошо», «главное – сохранять оптимизм» чаще даже ранят, чем помогают, особенно при недавней встрече пациента с диагнозом. В этот момент важно помочь человеку понять, выразить и прожить свои эмоции. Наберитесь терпения. Постарайтесь не обесценивать переживаний больного. Если вы не находите слов, просто будьте рядом, выслушивайте и дайте понять, что вы всегда готовы помочь.

Все мы очень разные и по-разному воспринимаем помощь. В какой-то момент человек может отказаться от любой помощи. Это его право. Постарайтесь отнестись к этому спокойно, но не воспринимать, как окончательное и бесповоротное решение. Старайтесь оставаться в доступе, время от времени напоминайте, что готовы оказать поддержку, но не навязывайте ее, не нарушайте личных границ.

Ищите информацию

Постарайтесь переключиться с собственных переживаний и негативных эмоций в «рабочий режим». Если степень близости и доверия с человеком позволяет, займите активную позицию, оцените ситуацию, взвесьте все вводные данные и начните действовать. Особенно важно это в случае, когда заболел пожилой человек, у которого нет доступа к современным технологиям, он не умеет пользоваться интернетом, у него недостаточно физических сил.

Не давайте лишних советов

Человек, сообщивший окружающим о своем диагнозе, моментально утопает в неизбежных советах. Люди искренне хотят помочь, поэтому предлагают срочно делать операцию или ни в коем случае ее не делать, увещевают попасть в определенную больницу или поехать в определенную страну, никуда не ехать и прикладывать к опухоли капустные листья, пить соду и т.п. Этот поток непроверенной и неотфильтрованной информации делает жизнь заболевшего намного труднее.

Порекомендуйте больному ограничить восприятие данного потока информации и обратиться за помощью к квалифицированным врачам. Рекомендации врачей будут профессиональны, необходимы и надежны, конкретно для данного пациента. Это позволит избавить пациента от лишних фантазий, сомнений и сохранит большое количество сил.

Не забывайте о жизни вне болезни

В заботе о близком, окружающие начинают докучать человеку подробными и частыми расспросами о его болезни, состоянии или лечении, резко ограничивают в делах и обязанностях. В такой ситуации человек начинает испытывать чувство вины и состояние «обузы» для других, начинает ощущать себя сторонним наблюдателем за нормальной жизнью – как будто другие учатся, работают, веселятся, переживают, болеют простудой, достигают успехов, а сам он уже отрешен от удовольствия просто жить и погружен только в состояние болезни и процесс лечения.

Давайте родным и близким по возможности участвовать в вашей обычной жизни – это крайне важно! Рассказывайте о жизни и ее событиях, подключайте его к принятию каких-то решений, поручайте посильные дела или обязанности, обращайтесь за советом.

Берегите себя

Лечение онкологического заболевания – чаще всего долгий процесс. Поэтому с самого начала надо заботиться не только о пациенте, но и о себе. Близкие, которые больше остальных берут на себя заботу о больном человеке, часто недосыпают, нерегулярно питаются, забывают об отдыхе, ограничивают во внимании других значимых близких, держат все в себе. Это может сильно навредить здоровью. Распределяйте обязанности с другими близкими, находите службы поддержки. Постарайтесь справиться с перфекционизмом и чувством вины. Помните, только находясь в ресурсном, здоровом состоянии мы можем реально помочь окружающим.

*Вы всегда можете получить квалифицированную помощь и поддержку онкопсихолога в
поликлинике ЯО ОКОБ.*

Запись в регистратуре по направлению лечащего врача.