

## Диагноз «рак». Что делать?

### 1. Не отчаиваетесь, рак – не приговор

Услышав диагноз о наличии онкологического заболевания, человек чаще всего испытывает шок, смятение, он не верит в происходящее. Возникает много вопросов: Что делать? К кому обращаться? К кому бежать? Для преодоления данного состояния понадобится время, а начинать действовать в направлении лечения важно прямо сейчас. В данном состоянии бывает сложно собраться, анализировать и запоминать информацию, принимать решения, поэтому поддержка и сопровождение близкого человека очень пригодится.

### 2. Обеспечьте себя надежной информацией

Неизвестность, ограниченность информации по волнующему вопросу всегда вызывает тревогу. Чтобы компенсировать данную ситуацию многие пациенты бросаются на просторы интернета, что не всегда бывает полезно, так как они погружаются в большой поток непроверенной, общей и часто противоречивой информации. Обдумывание которой уносит много сил и эмоций.

Поэтому с самого начала, по возможности, постарайтесь обратиться к тому врачу, которому вы доверяете. Заранее запишите волнующие вас вопросы и задайте их врачу. Таким образом, вы получите необходимую и конкретную информацию о вашем заболевании и дальнейших действиях, часть тревоги уйдет.

### 3. Расскажите о диагнозе близким

Чаще всего сообщать о данном диагнозе тяжело. Близкие могут реагировать по-разному. Ориентируйтесь на свое состояние. Сначала сообщите тем, в чей поддержке вы уверены. Количество людей, знающих о вашем заболевании также должно определяться вами. Для кого-то важно сообщить о диагнозе широкому кругу людей, тогда их поддержка дает пациенту ощущение собственной ценности, нужности, безопасности. Для кого-то важно минимальное разглашение информации о диагнозе, для того чтобы сначала самому преодолеть шоковое состояние и выработать отношение к ситуации заболевания. Главная рекомендация – не оставаться одному в данной ситуации. Пусть это будет всего один человек, важно чтобы с ним вы смогли разделить мысли, чувства, эмоции, поделиться информацией, посоветоваться в принятии решения, получить поддержку.

### 4. Не стесняйтесь просить о помощи

В борьбе с заболеванием нужны все доступные ресурсы. Иногда ваши близкие очень хотят помочь, но не знают как, поэтому могут делать то, что вовсе вам не нужно. Направьте энергию близких в нужное русло. Подумайте, чем бы они могли вам помочь, поручите им какое-то дело. В таком случае вы получите нужную поддержку, а близкие почувствуют удовлетворение от значимости и полезности их заботы.

### 5. Ведите дневник

Обычно лечение онкологического заболевания – длительно. Начните вести дневник, в котором сможете фиксировать результаты анализов, назначенное лечение, рекомендации врача, возникающие вопросы. Кроме того, в нем вы можете отражать свое эмоциональное состояние, мысли, переживания.

### 6. Не замирайте, живите сейчас

Живите сейчас, насколько позволяют силы, возможности и обстоятельства. Да есть задача, есть заболевание – оно серьезное, требует долгого лечения и не мало жизненных ресурсов. Но как только «карта действий» по направлению лечения становится понятна, начинайте обращаться в жизнь. Не стоит все откладывать до тех пор пока вы выздоровеете. Постарайтесь максимально сосредоточиться на планировании завтрашнего дня, недели. Подумайте, что вы можете и хотите сделать для себя, своего здоровья и настроения. Поищите ресурсные места, увлечения. Старайтесь ограничить себя от негативной информации, неприятных людей. Разрешите себе позаботиться о себе.

Если вы чувствуете, что нуждаетесь в дополнительной психологической поддержке, обратитесь к **онкопсихологу поликлиники**.

Так же вы можете обратиться по телефону горячей линии помощи онкобольным «Ясное утро» **8-800-100-01-91** (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

