

**С ЭТИМ
МОЖНО
ЖИТЬ...**

Людам с онкологическими заболеваниями

Цель этой брошюры — поддержать вас на пути лечения онкологического заболевания.

Возможно, читая брошюру, вы почувствуете, что вы не одни на этом сложном пути, и это придаст вам сил.

В её создании участвовали люди, живущие с онкологическими заболеваниями, и их близкие: Елена, 34 года, Юлия, 48 лет, Ирина, 38 лет, Мария, 31 год, Сергей, 42 года, Татьяна, 47 лет, Екатерина, 35 лет, Кристина, 39 лет, Вячеслав, 53 года, Тимофей, 41 год.

С вашими переживаниями всё в порядке

Когда люди узнают о своём диагнозе, эмоциональная реакция может быть совершенно разной. Тревога, злость, грусть — эти состояния могут сменять друг друга, чередоваться или присутствовать одновременно.

Эмоциональное онемение — тоже одна из распространённых реакций, когда кажется, что человек вообще не переживает и ничего не чувствует. Люди могут испытывать апатию, думать о бессмысленности жизни, вплоть до того, что могут приходить мысли о самоубийстве.

«Что делать дальше? К какому ещё врачу обратиться? Возможно, у меня будут боли, что тогда делать?» — эти и другие вопросы вполне закономерно приходят в голову.

Сознание работает на то, чтобы справиться с этой ситуацией и просчитать все возможные варианты. Благодаря этому вы можете выработать план действий и понять, что нужно делать.

Если что-то из перечисленного происходит с вами сейчас, позвольте выразить вам сопереживание. Как раз тому, как организовать себе систему поддержки и как действовать дальше, посвящены следующие разделы.

К известию об онкозаболевании никак нельзя подготовиться. Это всегда сбивающие с ног новости, ведь речь идёт о серьёзных изменениях в жизни. Как бы вы ни чувствовали себя и какие мысли не приходили бы к вам в голову — с вашими переживаниями всё в порядке.

Действия

Важно не терять время, получить точный диагноз и как можно скорее начать лечение. Вам необходим план действий, который будет служить надёжной опорой. Важны чёткий диагноз и ясные для вас дальнейшие шаги.

Должно быть чёткое понимание диагноза и понимание, куда ты идёшь. Это опоры.

Перед каждым посещением врача составляйте список вопросов, которые вам важно прояснить, не стесняйтесь доставать список и смотреть, не забыли ли вы что-то уточнить. Можно записывать ответы врача. Не скрывайте побочные эффекты от врача и обязательно обсуждайте их.

Не бойтесь рассказывать врачу о том, что с вами происходит, и просить о помощи.



Когда вы идёте к врачу, возьмите с собой доверенного человека, который будет не только поддерживать, но и задаст вопросы, переспросит, уточнит информацию.

Часто, чтобы принять взвешенное решение, бывает важно найти других врачей, услышать второе и/или третье мнение по поводу заболевания и его лечения. Вы вправе это делать.

Кроме плана лечения, можно составить план бытовой поддержки, в чём вам может быть необходима помощь: организовать жилое пространство, помочь с приготовлением еды и уборкой в доме.

Страхи

Тревожность и страхи — частые спутники на пути лечения онкозаболевания. Может возникать страх боли, страх беспомощности, сожаление о прожитой жизни.

Страх — это нормальная реакция нервной системы на угрозу, он помогает распознать опасность и предотвратить возможный вред.

При этом иногда страх становится настолько сильным, что человек оказывается парализован и вырван из настоящей жизни. Важно обрести навыки работы с тревогой и страхом.

В то же время страх может быть полезен. Так, например, бывает, что он мотивирует к скорейшим действиям. Когда накатывает страх, спросите себя: «Что полезного я могу взять из этого? О чём важном страх напоминает мне?». Например, вам нужно мнение ещё одного врача, пересмотреть свой план лечения или обеспечить себе заботу. Страх помогает подумать о своей жизни, определить, что в ней самое ценное и важное.

Сейчас может быть хороший момент, чтобы наладить контакт с близким человеком, или проводить больше времени с друзьями, или чаще бывать на природе.



Страх смерти приходит к каждому человеку. Хотя смерть является неотъемлемой частью человеческой жизни, она почти всегда пугает, вводит в недоумение и ступор.

Главный враг тому, чтобы выжить, — это одиночество.

Осмысливать смерть и проживать связанные с этим чувства очень сложно и требует большой стойкости. Находите возможность обсуждать свой страх с близкими людьми.

Если вы религиозный человек, возможно, обращение к вашей религии, молитва или беседа с духовным наставником — подходящие для вас способы соприкоснуться с этой темой. Для некоторых людей оказывается полезным подготовиться к возможному уходу, доделать какие-то дела, подготовить важные документы.

Читать эту часть брошюры, возможно, нелегко, это и правда сложная тема. Если вам стало тяжело и грустно, сделайте что-то, чтобы позаботиться о себе сейчас.

Мне даёт силы сейчас поддержка близких и друзей.



Позвоните другу или подруге, поговорите с близким человеком, выпейте стакан воды или сходите на прогулку.

При этом из страха важно возвращаться в настоящее. Вы живёте сейчас, и важно проживать ту жизнь, которая есть сейчас. Пожалуйста, будьте бережны к себе.

Страх может иметь негативное влияние, не давать мыслить и действовать. Важно не давать ему контролировать вашу жизнь. От неприятных переживаний можно отвлечься — заняться каким-то делом, посмотреть фильм, прогуляться.

Иногда этот способ не работает и заглушить чувства не получается. Тогда можно пробовать встретиться со своим страхом, не убегать от него, а развернуться и принять, что сейчас он есть с вами, влияет на вас. Можно проследить, как переживание рождается, поднимается до пика, как оно воздействует на вас, а потом потихоньку угасает.

Удивительно, но, когда люди практикуют принятие и проживание вместо сопротивления чувствам, эпизод страха проходит быстрее, и его влияние на жизнь снижается.

К кому обратиться за помощью

Важно не оставаться в одиночестве и найти человека, которому можно доверять. Ваши близкие могут во многом помочь: составлять план действий, сопровождать к врачу, задавать вопросы, записывать рекомендации, готовить вам еду, просто быть рядом, когда вам сложно.

Окиньте внутренним взглядом своих близких и друзей. Находите ли вы там кого-то, кого можно попросить быть рядом? Чем шире ваша система социальной поддержки, тем больше опор у вас будет. Важно, чтобы были те, кто разделит ваши переживания или кому вы сможете не стесняясь рассказывать, как проходит лечение, что вы чувствуете.

Должен быть человек, с которым ты можешь говорить обо всём в подробностях. Физиологические вещи. Потому что они есть, и они отравляют жизнь.

Не бойтесь говорить близким, что у вас онкозаболевание, и просить поддержку, сейчас вам это необходимо.

Вы можете переживать, что вас не поймут или что близкие не справятся с этой новостью, но в одиночку проходить этот путь гораздо сложнее.

Обращайтесь за помощью к специалистам. Это могут быть не только онкологи, но и врачи других специальностей, например диетологи, дерматологи, физиотерапевты, психологи и другие специалисты.

Важно просить о помощи и не стыдиться, что ты заболел.

Важно поддерживать ментальное здоровье и при необходимости обращаться к соответствующим специалистам. Это могут быть психологи и психотерапевты, онкопсихологи, которые проводят индивидуальные консультации и групповые занятия.

Психологические консультации дают эмоциональную поддержку, а также помогут стабилизировать ментальное состояние, что важно для принятия решений и регулярного выполнения необходимых для лечения действий.



Если вы наблюдаете у себя сильную апатию и/или нежелание жить — возможно, у вас депрессия и вам будет полезна консультация у врача-психиатра.

Я бы советовала людям обращать внимание на психологические симптомы депрессии и прямо идти к психиатру. Заботиться об этом в самом начале.

Существуют места, чтобы поговорить с людьми со схожим опытом — это группы поддержки, форумы для пациентов с онкологическим заболеванием в соцсетях. Также существуют равные консультанты — люди, столкнувшиеся с таким же диагнозом, которым задают вопросы и получают поддержку. О наличии таких специалистов и групп в вашем городе вы можете узнать в больнице или в интернете.

Информированность — ваша опора, однако стоит аккуратнее относиться к информации о заболевании в интернете. Во-первых, там вы рискуете столкнуться с недостоверными сведениями. Во-вторых, течение одного и того же заболевания у разных людей отличается. Истории других людей, вырванные из контекста, могут испугать вас и лишить надежды.

Как поддержать себя

Ищите внутренние опоры. Исследования показывают важность внутренней стабильности и умения проживать стресс для лечения различных заболеваний.

Здесь вы найдёте некоторые рекомендации, как справляться со своими переживаниями.

Сейчас в вашей жизни больше напряжения и сложных эмоций. Пробуйте учиться навыкам снижения стресса и работы с тревогой и страхами. Это также является важной составляющей комплексного плана лечения.

Позаботьтесь о своём физическом состоянии. Убедитесь, что вы спите достаточное для вас время, что вы можете организовать себе то количество отдыха, которое необходимо.

По согласованию с врачом включайте в повседневную жизнь умеренную физическую активность.

Умеренные физические нагрузки помогают справиться со стрессом, а также облегчить побочные эффекты от лечения. Это может быть ходьба на свежем воздухе, растяжка или йога для онкопациентов.



Медитации и релаксационные дыхательные практики могут стать хорошими помощниками для умелого взаимодействия со стрессом и уменьшения его влияния на вашу жизнь.



Попросите вашего психолога или лечащего врача порекомендовать специалистов или курсы, где обучают необходимым техникам. Важно учиться управлять вниманием, переводить его с негативных образов будущего на настоящий момент. Навыки заземления и стабилизации состояния могут вам очень пригодиться в этот период вашей жизни.

Прямо сейчас, когда вы это читаете, вы можете сделать небольшое упражнение, чтобы понять, как это работает.

-  Если вы сидите или стоите, поставьте обе стопы на пол симметрично друг к другу.
-  Переведите фокус внимания на стопы, ощутите устойчивость под ногами.
-  Выровняйте спину и расправьте плечи.
-  Смягчите мышцы лица, расслабьте язык и обратите внимание на живот — важно, чтобы он не был напряжён.
-  Расфокусируйте взгляд.

 Сделайте обычный вдох и медленный, долгий выдох.

 Перемещайте внимание между стопами, выпрямленной спиной, расслабленными животом, лицом и вашим дыханием.

 Сделайте ещё несколько серий вдохов и выдохов.

 Оцените своё состояние — как вы сейчас?

 Удалось ли почувствовать стабильность?

 Перевести фокус внимания с мыслей на дыхание или другие телесные ощущения?

Если у вас есть болевой синдром, находите специалистов, которые обучат вас тому, как проживать боль и как сохранить качество жизни при болевом синдроме.

Не забывайте о небольших радостях в вашей жизни, даже если ваш интерес к прежним занятиям и хобби стал сильно меньше. Делайте минимальные доступные действия, позволяющие вам сохранить душевное спокойствие.

Поищите, что даёт вам ресурс. Это может быть творчество или контакт с природой.

Посмотрите на разные сферы вашей жизни, возможно есть какие-то дела или люди, взаимодействие с которыми забирает ваши силы. Вы вправе завершить вредящие вам отношения, отказаться от ненужных дел. Сейчас важно беречь силы и заботиться о себе.



Самосострадание — ваш союзник на пути лечения. Это сочувствие себе, которое помогает опереться на себя.

Попробуйте занять поддерживающую позицию по отношению к себе. Представьте, что ваш близкий друг переживает сейчас то же, что и вы, а вы пришли его поддержать. Как бы вы к нему отнеслись, что бы вы чувствовали, как бы проявили заботу, какие слова бы сказали? Теперь направьте эти слова на себя.

Скажите себе слова поддержки.

В заключение хочется пожелать вам смелости и сил идти по этому пути. Быстрой постановки точного диагноза. Хороших специалистов. Минимизации побочных эффектов. И, конечно, удачного исхода лечения.

К сожалению, в случае онкологических диагнозов, мы понимаем, что течение болезни может быть разным и вы можете столкнуться с различными сложностями.

С этим можно жить и выжить. Главное — отнестись ответственно к лечению.

Ещё раз о самом важном — не теряйте время, ищите как можно больше поддержки и берегите себя, ведь во многом от ваших сил зависит ход лечения.



Брошюра разработана
ООО «Промомед ДМ»
с использованием материалов
Российского общества
клинической онкологии.

