



КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО ПОСЛЕ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА

памятка для родственников
онкобольных

Когда у вашего близкого человека диагностируют онкологическое заболевание, это может стать шоком и вызвать у вас множество эмоций — страх, тревогу, грусть и даже чувство беспомощности. В такие моменты важно не только разобраться со своими чувствами, но и понять, как можно оказать реальную поддержку тому, кто сталкивается с болезнью. Вот несколько ключевых аспектов, которые помогут вам пройти этот сложный путь вместе с вашим близким:

1. Примите свои чувства

Не стоит игнорировать свои эмоции или пытаться их подавить. Страх, гнев, печаль и даже чувство вины — это нормальные реакции на такой диагноз. Разрешите себе чувствовать и обдумывать эти эмоции. Поддержка болеющего требует больших эмоциональных сил, и важно не забывать о себе. Заботьтесь о своем здоровье, находите время для отдыха и обратитесь за помощью, если чувствуете, что вам трудно справляться в одиночку. Это может быть разговор с другом, участие в группе поддержки или консультация психолога. Ваше эмоциональное благополучие влияет на способность помогать вашему близкому.

«Страшно сказать этот диагноз близким, т.к. сначала надо принять самому»

2. Создайте пространство для открытого общения

Многие люди, столкнувшись с онкологическим диагнозом, могут бояться говорить о своих чувствах или делиться страхами. Важно дать вашему близкому понять, что вы готовы слушать его в любое время, не осуждая и не давая ненужных советов. Проявляйте эмпатию и открытость, спрашивайте, как человек себя чувствует, но уважайте его желание иногда избегать разговора о болезни. Дайте понять, что ваши двери всегда открыты для разговора, но не давите, если он не готов говорить прямо сейчас.

«Хорошо, когда близкие позволяют отрыдаться на плече и размазываются при этом сами»

3. Избегайте излишней опеки

Естественно, вы хотите заботиться о своем близком, но будьте осторожны, чтобы не перейти в чрезмерную опеку. Позвольте человеку сохранять максимально возможную самостоятельность в принятии решений и ведении своей жизни. Придерживайтесь позиции поддержки, но не отнимайте у него возможность оставаться независимым, насколько это возможно.

«Главное, чтобы поддержка не переросла в удушающую опеку. Уважать личные границы, пространство, в общем не переусердствовать с заботой»

4. Предлагайте конкретную помощь

Вместо общих фраз, таких как «Если что-то нужно, скажи», предлагайте конкретные варианты помощи. Это может быть помощь с домашними делами, сопровождение на приеме к врачу или приготовление еды. Людям часто бывает сложно просить о помощи, поэтому точные предложения могут значительно облегчить их жизнь.

5. Оставайтесь рядом эмоционально

Ваше присутствие само по себе может оказаться ценным. Даже если вы не знаете, что сказать, ваше молчаливое присутствие может дать вашему близкому человеку чувство поддержки и безопасности. Иногда простое «я здесь с тобой» может сказать больше, чем любые слова. Будьте готовы просто провести время вместе, будь то совместный просмотр фильмов, прогулки или спокойное молчание.

Фразы: «Я рядом», «Мы вместе справимся. Ты не один», «Я рядом. Я поддержу тебя»

«Просто обнимать и быть рядом, когда плохо»

6. Сохраняйте позитивный настрой, но без излишнего оптимизма

Позитивное отношение помогает, но важно избегать давления на близкого с фразами типа «все будет хорошо» или «нужно быть сильным». Это может вызвать у него чувство вины за свои страхи и негативные эмоции. Лучше признавать сложность ситуации, оставаясь при этом поддерживающим.

«Близкие когда волнуются и поддерживают – это вселяет огромную силу»

7. Учитесь у специалистов

Если вам сложно понять, как лучше помочь, не стесняйтесь обращаться за консультацией к врачам, онкопсихологам или социальным работникам. Они могут дать вам советы о том, как общаться с больным и поддерживать его на эмоциональном уровне.

8. Будьте терпеливы к переменам в поведении близкого

Люди по-разному реагируют на диагноз. Ваш близкий может испытывать сильные перепады настроения, быть замкнутым или даже раздражительным. Это нормально в такой стрессовой ситуации. Старайтесь сохранять терпение и понимание, даже если его поведение кажется вам непривычным. Поддержите его в принятии любой реакции на болезнь, ведь это сложный период, и каждому человеку требуется время на адаптацию.

9. Ориентируетесь на настоящий момент

Невозможно предсказать будущее, и это может вызвать страх и беспокойство. Старайтесь фокусироваться на сегодняшнем дне и том, что можно сделать сейчас. Одна из лучших форм поддержки — это помочь близкому ценить каждый день, находить радость в простых вещах и сохранять эмоциональную связь, несмотря на все трудности.

Что негативно влияет на эмоциональное состояние человека с онкологическим диагнозом:

- безразличие
- обвинения (*«Говорили тебе, что нужно заботиться о своем здоровье»*)
- сравнение с другими (*«А вот такому-то еще хуже»*)
- приведение чужих историй преодоления болезни, особенно с негативным исходом
- гиперконтроль
- жалость
- советы без запроса
- чрезмерные эмоциональные реакции близких, когда болеющему приходится успокаивать и поддерживать родственников
- избегание обсуждения тяжелых тем близкими (умирание, страхи, распоряжения о будущем болеющего)
- наделяние болезни смыслом окружающими (*«Это испытание от Бога»*)
- рекомендация нетрадиционных методов лечения, особенно, если известно негативное отношение к ним болеющего
- фразы: *«Успокойся», «Держись», «Все будет хорошо»*.

Почему фраза «все будет хорошо» не всегда подходит для поддержки и что говорить вместо нее?

Когда мы сталкиваемся с тяжелыми ситуациями, включая онкологические заболевания, фраза «все будет хорошо» может показаться ободряющей и утешительной на первый взгляд. Однако она не всегда является наилучшей формой поддержки для человека, находящегося в такой ситуации.

Одна из причин заключается в высокой степени неопределенности будущего, связанной с самим заболеванием. Утверждение, что «все будет хорошо», может восприниматься как недооценка серьезности ситуации и нереалистичное обещание, вызывающее раздражение. Подобная фраза также может создать ощущение, что от человека и его переживаний пытаются отмахнуться, будто ему нужно просто собраться и подавить свои страхи, беспокойство и тревогу. Однако, часто человек не может просто так справиться со своими эмоциями и перестать их испытывать.

Вместо фразы «все будет хорошо» лучше использовать более эмпатичные и поддерживающие высказывания. Вот несколько примеров того, что можно сказать вместо этой фразы:

1. «Я рядом с тобой» - эта фраза показывает, что вы готовы быть поддержкой и присутствовать рядом с человеком в его трудные моменты
-

-
2. «Я всегда готов(а) выслушать и поддержать тебя»- эта фраза подчеркивает вашу готовность быть слушателем и поддержкой. Она дает человеку возможность разговаривать о своих мыслях, чувствах и опасениях, зная, что вы будете рядом и поддержите его
 3. «Хочешь поговорить об этом?» — это предложение открыть диалог и обсудить то, через что проходит человек. Оно показывает ваш интерес к его переживаниям и готовность помочь ему разобраться в своих мыслях
 4. «Это действительно страшно и тяжело» - эта фраза выражает ваше понимание сложности ситуации. Она позволяет человеку чувствовать, что вы сочувствуете и признаёте тяжесть его переживаний
 5. «Я не знаю, что сказать, но очень хочу помочь»- признание того, что вы не всегда знаете правильные слова или решения, но вы все равно готовы поддержать. Эта фраза показывает ваше искреннее стремление быть рядом и помочь, даже если вы не всегда знаете, как именно это сделать.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и подход к поддержке должен быть индивидуальным. Лучшее, что мы можем сделать, это просто слушать, быть эмпатичными и готовыми помочь в соответствии с потребностями и предпочтениями каждого человека.

Заключение

Когда ваш близкий человек сталкивается с онкологическим заболеванием, ваша поддержка становится чрезвычайно важной. Вы не сможете изменить диагноз, но ваше внимание, забота и понимание могут значительно облегчить его эмоциональное состояние. Помните, что вы не обязаны быть идеальными и знать все ответы. Просто будьте рядом, будьте готовы слушать и предоставлять свою любовь и поддержку. Ваша поддержка — это огромный вклад в борьбу вашего близкого с болезнью.

Авторы: Шишкина Валерия Юрьевна, клинический и онкопсихолог, психолог Lahta Clinic

Архицкая Анна Андреевна, врач онколог-маммолог, популяризатор науки, учредитель АНО ДЦПО «Доказательная медицина», врач Lahta Clinic
