



ОРГАНИЗАЦИЯ BEYOND PINK  
РАССКАЗЫВАЕМ ИСТОРИЮ  
О МЕТАСТАТИЧЕСКОМ РАКЕ  
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

# РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ

о вашем диагнозе метастатического рака молочной железы



## РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

Получение диагноза метастатического рака молочной железы (МБК) может стать потрясением не только для вас, но и для ваших друзей и родственников, которые могут не знать, что это значит или что сказать, чтобы выразить свою поддержку. Кроме чувства печали и неловкости, вашим близким, возможно, трудно разговаривать с вами из-за страха расстроить вас или сказать что-то не то. Тем не менее, общение с ними о вашем диагнозе — это важная составляющая помощи в понимании того, что это значит для вашей повседневной жизни, поскольку они могут стать важным источником поддержки во время вашей борьбы с МРМЖ. Целью этой информации является помощь вам и вашим близким в обсуждении вашего диагноза МРМЖ, с тем чтобы вместе вы могли справиться с проблемами жизни с этим заболеванием.

### СВЫКАНИЕ С ВАШИМ ДИАГНОЗОМ МРМЖ

Нормальными реакциями на диагноз МРМЖ являются чувства удрученности, гнева и/или страха. По мере более детального знакомства с вашим заболеванием и доступными вариантами лечения, у вас, наверное, возникнут много различных эмоций. На ваше настроение также могут влиять физические и химические изменения, вызванные лечением или МРМЖ. Считается нормальным поддаваться эмоциональным переживаниям, поскольку это может помочь лучше справиться с болезнью.

Кроме того, вам следует выражать свои чувства родственникам и друзьям, когда вам это удобно. Многие люди считают, что выражение печали, гнева или страха является признаком слабости. Тем не менее, зачастую верно противоположное мнение. Для многих людей,

страдающих от рака, общение с родственниками и друзьями может стать утешением является эффективным способом психологической адаптации. Выражение своих чувств также дает возможность вашим друзьям и родственникам признаться в подобных чувствах, что позволяет поддержать друг друга.

### РАСКРЫТИЕ ИНФОРМАЦИИ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ

Получение диагноза МРМЖ приводит к появлению многих вопросов о том, какую информацию следует разглашать и кому. Только вы можете решать, когда обсуждать ваш диагноз с друзьями и родственниками. Для многих людей, общение с друзьями и членами семьи может помочь лучше справиться с болезнью, в то время как другие могут эффективно бороться, высказывая меньше информации о состоянии своего здоровья. Важно структурировать обмен информацией так, как вам наиболее удобно, чтобы управлять эмоциями и ожиданиями других, и одновременно контролируя беседу. О том, с кем или, когда обсуждать эту информацию не существует никаких правил. Может оказаться, что вам наиболее удобно сначала поделиться сведениями с вашим супругом или сожителем, а затем с другими членами семьи и близкими друзьями.

Следующие советы помогут вам решить, с кем вы хотите поговорить о своем диагнозе, когда поделиться сведениями и как много рассказать:

- Составьте список людей, с которыми вы хотите лично поговорить
- Попросите любимого человека или друга быть рядом с вами, когда вы будете рассказывать новости
- Подготовьте почву, создав обстановку, в которой вам комфортно говорить, то есть у вас дома или в другой приватной обстановке
- Решите, сколько вы хотели бы рассказать в ходе обсуждения, и определите ожидания других касательно того, что именно и как часто вам удобно рассказывать
- Определите ожидания касательно того, как вы хотели бы, чтобы другие воспринимали ваш диагноз, то есть можно ли им рассказать об этом друзьям или желаете ли вы, чтобы они не обсуждали конкретные подробности, касающиеся вашей борьбы с МРМЖ



## РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

### РАЗГОВОР С ВАШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ О ВАШЕМ ДИАГНОЗЕ МРМЖ

Диагноз рака затрагивает всех родственников, а не только заболевшего человека. Следовательно, вам следует подумать, сколько вы хотите рассказать вашим родственникам и близким друзьям о вашем диагнозе и методах лечения рака.

#### **После обсуждения вашего диагноза с родственниками вам также следует уделить время обсуждению изменений в семейных повседневных делах.**

Целесообразно сообщить им, в чем вам может понадобиться помощь в тех делах, с которыми вы раньше сами справлялись. Обеспечение возможности для открытого общения может помочь вам и вашим родственникам принимать решения слаженно и действовать сообща, чтобы справиться с изменениями в вашей семейной жизни. С другой стороны, вам и вашим родственникам следует продолжать заниматься любимыми делами, как и до вашего диагноза.

#### **Ваша семья может отреагировать на ваш диагноз попытками «оградить» вас от расстраивающих новостей или событий.**

Поведение, как будто все в порядке, может привести к напряженности и разладу в семье. Если вы заметите такое «защитное» поведение в своей семье, деликатно сообщите им, что такая «защита» вызывает у вас чувство одиночества и что вы хотели бы продолжать принимать участие в семейных дискуссиях. Открытое общение с вашими родственниками о том, как вы себя чувствуете, как физически, так и душевно, поможет им лучше понять, что вы переживаете, и даст им возможность оказывать вам необходимую поддержку.

**Даже при поддержке вашей семьи и друзей вам может оказаться трудно управлять своим упадком духа и настроением.** Несмотря на то, что такие чувства могут возникнуть неожиданно, они являются обычной реакцией на серьезное изменение жизни. Вам и вашим родственникам лучше всего честно говорить друг с другом о своих чувствах и действовать сообща, чтобы использовать эффективные стратегии адаптации, такие как поиск информации о МРМЖ, как планировать эмоциональные проблемы, которые будут возникать в ходе МРМЖ, и осознание диагноза. Используя стратегии преодоления трудностей, которые помогут вам понять диагноз и в то же самое время осознать требования, которые эта болезнь (то есть, изменение личных

обязанностей, систематическое посещение врача и/или непредсказуемое состояние здоровья, которое может повлиять на повседневную жизнь) будет накладывать на всю семью, вы можете облегчить ваше чувство вины и отчаяния.



**Важно помнить, что люди по-разному реагируют на стресс, связанный с диагнозом рака.** Имейте в виду, что поскольку ваш диагноз также окажет эмоциональное влияние на вашу семью и друзей, каждый человек может использовать различные типы стратегий, позволяющих ему справиться с этим, чтобы себе помочь. Некоторым больше подходит стратегия активного преодоления трудностей, в том числе: поиск социальной поддержки, осознание диагноза, поиск информации о заболевании и планирование того, как справиться с эмоциями и физическими проблемами. С другой стороны, для других может быть более приемлемым применение стратегии замкнутого преодоления, например, отрицание диагноза или мнение о том, что появится средство излечения, поведенческое отчуждение или стремление уделять больше времени на другие дела, а также избегать обсуждать эту тему. Несмотря на то, что ни один из методов преодоления не является правильным, взаимоотношения в семье могут определить, какие стратегии лучше всего помогут пациенту и его семье. Поэтому важно иметь возможность говорить с родственниками о сходствах и различиях в личных способах психологической адаптации. Несмотря на возможные трудности, это поможет понять друг друга и в конечном счете действовать сообща.



## РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

### РАЗГОВОР С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ О ВАШЕМ ДИАГНОЗЕ МРМЖ

Если в вашей семье есть маленькие дети, возможно, вы будете волноваться о том, как они воспримут известия о вашем диагнозе. Реакция ребенка на диагноз рака часто зависит от того, как в своей жизни взрослые справляются с создавшимся положением дел. Важно заранее решить, как говорить с маленькими детьми о диагнозе МРМЖ.



Несмотря на то, что для взрослых естественно желание оградить своих детей от собственных страхов и переживаний,

это может оказаться не в наилучших интересах детей. Дети часто подслушивают, как взрослые обсуждают темы, не предназначенные для детей, даже если кажется, что они не слушают, и часто принимают на себя волнение и тревогу своих родителей.

Первый шаг в разговоре с маленьким ребенком — это обеспечить спокойное время, когда вам не будут мешать. Если у вас более одного ребенка, разговаривая с каждым из них по отдельности, вы сможете четко подобрать информацию к уровню понимания каждого ребенка и получить возможность разобраться в реакции каждого ребенка. У некоторых детей может не быть никаких вопросов в ходе беседы, но вам следует поощрять их задавать вопросы в любое время.

Больше всего помогает постепенно предоставлять маленьким детям правдивую информацию, которую они могут понять, небольшими порциями и отвечать на их вопросы соответствующим образом. Маленьким детям (в возрасте до 8 лет) не нужна подробная информация, но дети старшего возраста (в возрасте 8-12 лет) и подростки могут захотеть узнать больше. Независимо от их возраста, всем детям следует предоставить следующую основную информацию:

- Название рака (напр., рак молочной железы)
- Место нахождения рака
- Место, где вы лечитесь и как это происходит
- Ваши ощущения во время лечения и/или физические изменения, которые могут происходить (напр., утомляемость, изменение массы тела, выпадение волос, рвота)
- Как это может затронуть их жизнь

**Будьте готовы рассмотреть вопросы детей, а также их волнения о вашем раке.** Когда один из родителей заболевает, дети часто испытывают чувство вины и думают, что они виноваты. Не рассчитывайте, что ваши дети признаются вам в этом - наоборот, убедите их, что в вашем раке никто не виноват. Ваши дети могут также быть обеспокоены тем, что ваш рак заразен, и что они или ваш супруг могут им заразиться. Следует попытаться разуверить их в этом до того, как ребенок начнет волноваться.

**Некоторые дети могут очень расстроиться, узнав о диагнозе рака у родителя, в то время как другие могут не расстроиться.** Вам следует стремиться дать вашему ребенку взвешенную точку зрения и признать, что рак — это серьезное заболевание, но у вас есть команда медицинских специалистов, которые вам помогают. Выберите время, когда у вас довольно спокойное настроение, чтобы поговорить с вашими детьми. В семье, где есть мама и папа, родителям лучше вместе поговорить со своими детьми. Если вы мать-одиночка, подумайте о том, чтобы пригласить присутствовать взрослого родственника или друга, который оказывает стабильное, последовательное влияние на жизнь вашего ребенка, если вы нервничаете по поводу разговора. Детям можно плакать и смотреть, как вы плачете, если вы расчувствовались. Кроме того, можно признаться своим детям, что сейчас беспокойное время, рак — это страшная болезнь, и что нет ничего плохого в том, чтобы эмоционально реагировать на нее.

**Обеспечьте надежную и безопасную обстановку для вашего ребенка, чтобы он мог совладать с вашим диагнозом.** Несмотря на то, что вы можете захотеть уверить своих детей, что все будет хорошо, лучше всего воздержаться от таких слов, так как метастатический рак молочной железы - заболевание непредсказуемое. Наиболее важным вопросом для детей любого возраста является их собственное чувство уверенности и безопасности. Вы можете помочь своим детям совладать с трудностями, заверив их в том, что вы всегда будете любить их и что о них всегда будут заботиться, несмотря ни на что. Вам также следует подготовить их к изменениям в повседневной жизни семьи. Но, несмотря на все потрясения, вам следует заверить своих детей в том, что вы и ваш супруг/партнер и/или другие члены семьи/друзья будут готовы прийти на помощь друг другу в течение всего этого тяжелого времени. Когда вы уделяете время, чтобы объяснить изменения в повседневной жизни семьи, вы посылаете мощный сигнал, что мама или папа по-прежнему несут ответственность и что потребности ребенка не забыты.



## РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

### ПРОСЬБЫ О ПОМОЩИ — ПРИНЯТИЕ ПОМОЩИ — ОТ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ

**Ваше принятие помощи от близких людей может быть для них важным способом совладать с вашим заболеванием.** Одним из первых вопросов, которые вы можете получить от друга или члена семьи является: «Чем я могу помочь?» Возможно вам захочется сказать: «О, сейчас ничего не нужно. У нас все в порядке.» Может быть, вы действительно не знаете, что вам нужно, цените свою личную жизнь, или чувствуете, что у вас есть все, и что вы можете справиться без большого числа людей вокруг вас. Тем не менее, большинство людей действительно хотят помочь. Ваше принятие помощи и поддержки от близких людей дает им ощущение, что они — неотъемлемая часть вашей жизни.



**Опишите тип необходимой помощи как можно более подробно.** Например, скажите своим друзьям или родственникам, когда вас нужно подвезти к врачу, или выясните, могут ли они помочь с уборкой по дому, с работой во дворе, с уходом за детьми или с покупкой продуктов. Даже если вы не знаете, что вам нужно, расскажите об этом, так как это даст вашим близким людям возможность предложить вам свою помощь.

**Не удивляйтесь, если некоторые люди не предлагают помощь.** Возможно они не могут помочь, потому что у них есть свои собственные проблемы, они не знают, как вам помочь, или боятся из-за прошлого неудачного опыта.

**Если вы себя комфортно ощущаете, подумайте о том, чтобы подтолкнуть своих близких поговорить с вами о своих чувствах,** чтобы вы могли сообща разобраться в чувствах. Однако если вы не готовы выслушать то, что они чувствуют, можно не просить говорить. Вам самой может быть очень трудно справляться со своим лечением и совладать со своими чувствами, но имейте в виду, что они тоже переживают разные эмоции.

**Иногда вы можете не захотеть принять помощь от других, расскажите о своих чувствах или спросите, как другие люди себя чувствуют.** Можно не принимать помощь постоянно или вежливо отказываться от разговора о вашей болезни. Это позволяет устанавливать личные границы для того времени и обстоятельств, когда вы хотели бы получить помощь и обсуждать свою болезнь.

### ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Несмотря на то, что вы можете сделать многое, чтобы разговор о вашем диагнозе МРМЖ с друзьями и родственниками прошел легче, есть несколько моментов, которые, возможно, вам нужно избегать:

- Не игнорируйте, либо не избегайте встречи с другом или с родственником, которому может быть нужно откровенно поговорить с вами. Это может натолкнуть их на мысль о том, что они вам безразличны
- Не игнорируйте вашу потребность с кем-нибудь поговорить. Желание поделиться тем, что вы чувствуете - это вполне здоровое желание. Всегда помните, что вы не обуза для ваших близких
- Не изображайте того, чего нет на самом деле, и не делайте «счастливое лицо», если у вас совсем другое настроение. Несмотря на то, что Вы можете хотеть оградить ваших близких, приняв на себя наиболее радостное настроение, лучше, если вы поделитесь своими истинными чувствами, чтобы они могли предоставить вам необходимую помощь
- Не думайте, что существует идеальный способ поговорить или регулировать взаимодействие с другими людьми. Вы обнаружите, что бывает время, когда вы хотите поговорить, и бывает другое время, когда вы чувствуете, что общение проходит неважно. Поймите, что вы, и другие, делаете все возможное.