



**Практическое
руководство:**

Разговор о раке



**Всемирный день
борьбы против рака**
4 февраля

#CloseTheCareGap
worldcancerday.org

Давайте

начнем разговор

В такой сложной теме, как рак, возникает множество вопросов. И это может стать непреодолимым. Вы можете не знать, с чего начать и как разобраться с возникшими у вас вопросами - как человек, желающий узнать больше о раке, или как человек, у которого диагностирован рак, или человек из его сети поддержки.

В некоторых культурах рак до сих пор является запретной темой, а повсеместно для многих из нас это тяжелая и неприятная тема. Тем не менее, открытые разговоры о раке повышают осведомленность, улучшают результаты лечения и в конечном итоге могут спасти жизни.

Не существует жестких правил о том, как говорить о раке, так же как нет «правильного» или «неправильного» способа иметь дело с раком для вас, вашей семьи и друзей.

Этот материал предназначен только как руководство для вас, чтобы найти лучший способ начать говорить о раке.



Разговор о раке в целом

Мы рекомендуем вам использовать свой голос и разговаривать с членами семьи, друзьями и знакомыми. Личные беседы о важном для вас вопросе могут стать очень мощным средством повышения осведомленности и понимания проблемы рака и, в конечном счете, помочь принять меры.

Не уверены с чего начать? Ознакомьтесь на веб-сайте Всемирного дня борьбы с раком с ключевыми вопросами, которые могут помочь начать новый и, возможно, неожиданный разговор о раке.

Для получения дополнительной информации посетите:
worldcancerday.org/keyissues



Разговор с больным раком

Для человека, у которого диагностирован рак, друзья, семья и коллеги могут сыграть важную роль в оказании эмоциональной, социальной и практической поддержки.

Подход зависит от состояния человека, заболевшего раком, ведь каждый по-своему переживает диагноз рака и свое положение. Даже если вы не уверены, как лучше вести разговор, иногда лучше поговорить, чем вообще избегать разговора.

Приведенные ниже рекомендации могут помочь вам подойти к разговору так, чтобы вы чувствовали себя лучше подготовленными.

Подготовка

- Постарайтесь заранее разобраться со своими чувствами.
- Имейте в виду, что ваш собственный опыт может повлиять на вашу реакцию.
- Узнайте о диагнозе из надежных источников, чтобы быть максимально информированным.

Предложение поддержки

- Предложите помощь, даже в мелких делах, и уточните, что было бы наиболее полезно (иногда у людей достаточно еды, но некому выгулять собаку).
- Спросите, нужна ли человеку помощь. Если она нужна, предложите помощь определенными и конкретными способами и следуйте своему обязательству.

Будь откровенными

- Проводите время с человеком.
- Спросите, не хотят ли они обсудить свое состояние.
- Пусть они сами решают, чем и насколько широко делиться.
- Будьте готовы рассказать о своем опыте и позволить другому поделиться своими опасениями.
- Будьте готовы говорить так часто, как он пожелает, и будьте деликатны, если человеку нужно личное пространство.
- Говорите о других вещах, кроме рака.

Некоторые дополнительные рекомендации для рассмотрения:

- Не сравнивайте их положение с положением других известных вам людей, больных раком, в частности, не делитесь «безнадежными» историями.
- Избегайте общих разговоров о шансах на выздоровление или выживание или приукрашивания ситуации.
- Старайтесь не показывать ложный оптимизм или надежду.
- Избегайте выражений, которые могут непреднамеренно вызвать у человека чувство вины (например, «Вы можете победить это», «Вы должны бороться», «Не сдавайтесь»).
- Избегайте задавать неприятные вопросы, такие как «Сколько времени у вас осталось?»
- Избегайте упоминания о новых, альтернативных методах лечения, о которых вы, возможно, читали.
- Избегайте разговоров на тему религии.
- Уважайте их частную жизнь и позвольте им рассказать об этом другим.
- Не зацикливайте разговор на себе и не перегружайте собеседника своими чувствами.
- Извинитесь без защитного поведения, если вы чувствуете, что сказали что-то не так.
- Прислушайтесь к их состоянию в каждый конкретный момент — некоторые дни могут быть лучше для разговоров, а в другие дни могут не хотеть говорить, и некоторые люди более открыты, а другие — более закрыты.
- Уважайте их выбор и не навязывайте свое мнение о том, как, по вашему мнению, вы бы поступили в отношении лечения и ухода.
- Выслушайте, если они расстроены, и не спешите их подбодрить.

Что вы можете сказать, когда не знаете, что сказать:

- «Я не знаю, что сказать, но если я могу чем-то помочь, я здесь для вас».
- «Мне очень жаль слышать, что вы проходите через это».
- «Если вы просто хотите поговорить, я с удовольствием выслушаю».
- «Никогда не стесняйтесь, дайте мне знать, если вам что-то желательно или нужно».
- «Я слышал о том, что происходит, и мне очень жаль».

Некоторые вопросы, которые вы можете задать:

- «Как у вас дела?»
- «Скажите мне, что бы вы хотели, чтобы я сделал, чтобы помочь».
- «Вы хотите поговорить об этом?»

Разговор с больным раком

- Если вы работаете с человеком, больным раком, или нанимаете такого человека на работу, изучите способы поддержки члена вашей команды, чтобы он продолжал активно участвовать в работе.
- Рассмотрите возможность модификации работы, например, разделение обязанностей, работа на дому, гибкий график и т.д.
- Изучите и рассмотрите возможность предложения программ поддержки на рабочем месте.
- Будьте внимательны к информации, которой член вашей команды или коллега хочет поделиться с другими.
- Спросите их, какой вид поддержки они хотели бы получить.
- Оказывайте поддержку коллегам и предоставляйте им возможность выразить свои тревоги и чувства.
- Ведите разговор открыто и честно.



Разговор с детьми

Разговаривать с детьми о раке не всегда легко, но важно учитывать любые опасения или беспокойства, которые могут у них возникнуть. Как для родителей, так и для учителей существуют способы, с помощью которых дети могут узнать о раке в благоприятной обстановке.

- Будьте честными.
- Дети хорошо реагируют на конкретную информацию.
- Используйте простой язык.
- Объясните, где в организме находится рак, как его будут лечить, что его нельзя поймать и что это не их вина.
- Объясните, почему они могут играть или делать то, к чему они обычно привыкли, с вами или знакомым человеком, больным раком.
- Повторите свои объяснения.
- Поощряйте вопросы и отвечайте конкретно на каждый вопрос.
- Спросите ребенка о его чувствах.
- Прислушайтесь к их опасениям.
- Заверьте их, что их будут любить и заботиться о них, что бы ни случилось.
- Сообщайте им новости по частям, а не все сразу.

Разговор о раке, когда вы больны раком

- Вы не обязаны рассказывать всем о своей диагнозе, но можно быть откровенным со своими близкими, которым вы доверяете.
- Полагайтесь на близких вам людей, с которыми вам комфортно общаться. Также нормально не делиться этой информацией со всеми.
- Держите каналы общения открытыми: составьте регулярное расписание для частных, тихих бесед, когда вы не будете отвлекаться или торопиться.
- Будьте открыты для обсуждения более сложных тем, таких как страх рецидива или финансовые проблемы.
- Не стесняйтесь обращаться за поддержкой, но знайте, что это нормально, если вы не знаете, какая поддержка вам может понадобиться.
- И если в какие-то дни и моменты вам не хочется говорить о раке, это тоже нормально.

Для получения дополнительной информации и рекомендаций изучите следующие ресурсы:

www.cancer.net/coping-with-cancer/talking-with-family-and-friends/talking-about-cancer/talking-with-someone-who-has-cancer

www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis

health.clevelandclinic.org/how-to-talk-and-comfort-someone-with-cancer

www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support

www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/childhood-cancers/talking-to-kids-about-cancer

www.nccn.org/patients

www.cancer.org/treatment

Спасибо за поддержку Всемирного дня борьбы с раком.



Для получения дополнительной информации и последних новостей, подпишитесь на нашу рассылку по адресу worldcancerday.org

У вас имеются вопросы? Пишите нам по адресу электронной почты hello@worldcancerday.org

 [worldcancerday](https://www.facebook.com/worldcancerday)

 [@worldcancerday](https://www.instagram.com/worldcancerday)

 [@UICC](https://twitter.com/UICC)

 [worldcancerday_official](https://www.youtube.com/worldcancerday_official)

 [@worldcancerday](https://open.spotify.com/worldcancerday)

Стратегические партнеры



Активные партнеры



Всемирный день борьбы с раком — инициатива Международного союза против рака (UICC).



Всемирный день
борьбы против рака
4 февраля

заботы 
достоинны 
все 