




The Susan G. Komen
Breast Cancer Foundation

Какво става с жената, която обичам?

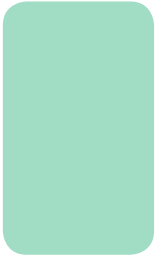


**КАК ЕДНА ДВОЙКА
ДА СЕ СПРАВИ С РАКА НА ГЪРДАТА**



Когато на една жена се постави диагноза рак на гърдата, тя се изправя пред огромни физически и емоционални трудности. Важно е вие, нейният партньор, да правите всичко възможно, за да допринесете за нейното емоционално оздравяване. През този труден период ще имате нужда един от друг. Ще бъде най-добре ако можете да преминете през целия процес - диагноза, лечение и възстановяване - заедно като един екип.

Тази брошура има за цел да ви даде информация за това как вие, като неин партньор, можете да разберете най-добре какво може да преживее и какво тя може да очаква от вас. Тя ще ви даде някои специфични идеи за това как можете да ѝ помогнете както в емоционален план, така и на практика. Също така тя разглежда начините, по които вие можете да се научите да се справите с вашите собствени чувства на страх и несигурност и да намерите помощ и подкрепа за вашите собствени нужди.



Тази брошура се издава на български език по идея на
Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания

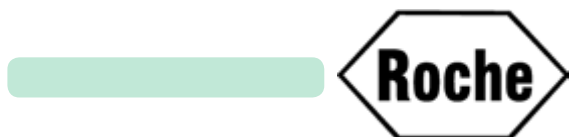


Търсете другите две заглавия от поредицата:

1. Какво става с мама?

2. Какво става с жената, която обичаме?

издадени с подкрепата на:





Какво може би тя чувства?

Една диагноза за рак на гърдата може да доведе до неочаквани и силни емоции. Вашата партньорка може да изпита чувства, вариращи от страх, гняв и объркване до уязвимост, депресия и безпомощност. Нейните емоции са нормални. Няма „правилен“ или „грешен“ начин за това да чувстваш. Тя е принудена да се изправи лице в лице с реалността от възможната загуба или промяна на гърдата, страхът от загуба на нейния женски образ и дори нейния живот. Важно е за вас да разберете какво тя може да мисли и чувства.

Позволете ѝ открито и честно да споделя чувствата си с вас. Обърнете внимание на нейните нужди. Вслушайте се в това, което тя казва или пита. Като изразявате искрено собствените си мисли и чувства, тя може да осъзнае, че е добре и тя да прави същото.

Откъде да започнете? Опитайте се да ѝ зададете въпросите...

„Какво мислиш за това, което каза лекаря? Разтревожена ли си? Нека седнем и поговорим за това. Наистина искам да зная как се чувстваш.“

„Наистина искам да разбера. Готов съм да те изслушам, когато искаш да говорим.“

„Как мога да ти помогна? Какво да направя, за да ти бъде по-добре или по-лесно?“

„Има ли някой друг, с когото би искала да разговаряш за твоите чувства? Искаш ли да ги повикам?“



Как се справя тя?

Когато вашата партньорка е изправена лице в лице с болестта, тя може да потърси информация, да се опита да намери отговорите на своите въпроси и възможни решения. Тя също така може да потърси помощ от някой друг, да излее чувствата си, да избягва да говори за това или дори да отрече, че проблемът съществува. Всички тези отзиви са нормални, но в течение на времето някои стратегии за справяне могат да бъдат по-полезни от други.

Признаци, които показват, че тя се адаптира към диагнозата рак на гърдата:

- 🌿 Търсене на информация - задаване на въпроси и приемане на фактите
- 🌿 Приемане - приемане, че тя има рак на гърдата
- 🌿 Оптимизъм - поддържане на реалистично позитивно виждане
- 🌿 Поддържане на самоувереност - вяра, че нейните действия могат да променят нещата

Ако поради някаква причина се страхувате, че тя не се справя добре, опитайте се да поговорите с нея за вашите тревоги. Насърчете я да говори за нейните чувства. Групите за подпомагане и индивидуална консултация (лице в лице) също могат да помогнат.

Индивидуална консултация - Лицензирани психолози, психиатри, съветници, социални работници или духовни лица, които са обучени в областта на раковите или хронични заболявания могат да ѝ помогнат да се справи и да премахнат или намалят риска от безпокойство и депресия. Нейният лекар, медицинската сестра по онкология или социалният работник могат да ѝ предоставят списък с квалифицирани съветници по ракови заболявания.



Как можете да помогнете: оказване на подкрепа на практика



Един от най-очевидните начини да ѝ помогнете да се справи е да ѝ оказвате помощ на практика. Ако тя е физически способна, важно е за нея да продължи с ежедневната си рутина и да участва в нейните обичайни дейности. Но ще има моменти, когато поддържането на дома или карането на децата до училище може да бъде повече от това, с което тя може да се справи. Поемете ръководната роля при извършването на някои от тези ежедневни дейности,

за да свалите товара от плещите ѝ. Работете като един екип. Прегледайте този списък с идеи заедно и измислете някои идеи сами.



Пригответе вечерята и мийте съдовете или поръчайте храна за вкъщи по-често.



Ако имате деца, засилете участието си в грижите за тях.



Карайте я на лекарските прегледи и на срещите на групите за подпомагане.



Направете график за седмично почистване на къщата и я накарайте да го провери дали нещо не липсва.



Поемайте по-голяма част от почистването на къщата и потърсете помощ от други хора.



Ако имате финансовата възможност, наемете домашна помощница.



Избягвайте телефонни разговори и гости, когато тя не се





Как можете да помогнете: оказване на подкрепа в емоционален план

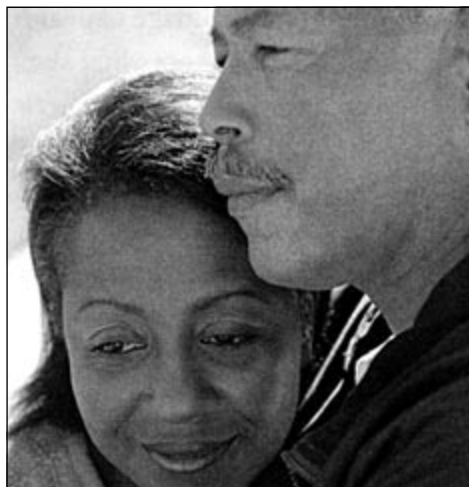


Вашата партньорка се нуждае от подкрепа сега повече от всякога. Има безброй начини, по които приятелите и семейството могат да помогнат. Но като неин партньор в живота, вие сте единствения, който може да ѝ помогне в емоционален план. Има четири много важни неща, които партньорите могат да направят, за да окажете емоционална подкрепа:

- 1. Прекарвайте повече време с нея:** Определете време, през което да бъдете с нея и ѝ обръщайте внимание.
- 2. Попитайте я какво иска и от какво има нужда.** Помолете я да бъде искрена в това, което казва, че иска от вас и другите, и какво тя не иска.
- 3. Вслушвайте се в това, което тя казва.** Слушайте я без да я съдите и без да се опитвате да измислите отговори и решения.
- 4. Уверете я отново във вашата вечна любов.** Кажете ѝ, че я обичате сега и завинаги.



Оказване на съпричастие



Замислете се как вие бихте се чувствали, ако имате болест опасна за живота ви. Как бихте реагирали? Какво бихте направили?

Не можете да знаете точно какво тя преживява. Но като се опитате да се поставите на нейно място, можете да споделите с нея, че се опитвате да разберете какво тя изпитва.

Съпричастие е искрен опит да споделите емоциите ѝ. Не винаги ще ѝ бъде лесно

да изрази своите мисли и чувства. Обърнете внимание на това, което тя казва и какво не казва. Задавайте ѝ въпроси и ѝ кажете, че сте готов да я слушате, когато тя има готовност.



Показване на благосклонност и увереност

Диагнозата рак на гърдата може да промени представата на една жена за самата себе си. Като ѝ казвате, че я обичате заради това, което е тя самата - не затова което прави или което ѝ се случва - можете да ѝ помогнете да укрепи своята идентичност. Докато мислите за вашата връзка, запишете вашите отговори на тези въпроси:

🌀 Какви са качествата, които обожавате и обичате в нея?

🌀 С какво тя ви привлича физически?

🌀 С какво тя ви е помогнала да преодолеете трудните моменти в миналото?

🌀 Какво означава за вас връзката с нея?

🌀 Какво смятате за нея като приятел на другите?

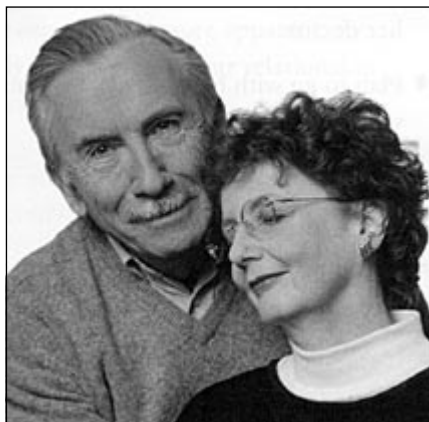
Обсъдете отговорите си с нея. Можете да ѝ помогнете да си спомни, че не е „болна от рак на гърдата“, а личност, приятел, член на семейството, член на обществото и партньор във живота ви.



Позволете ѝ да бъде себе си

Важно е да ѝ позволите да изразява своите чувства. Изблици на сълзи и гняв са начините, по които тя може да излее своето безсилие за положението. Помнете, че тези реакции не са насочени към вас, а към положението, в което тя се намира. Умора, депресия и промени в настроението ѝ могат да се дължат на проблеми, свързани с нейната диагноза, лечение и медикаменти. Показвайки ѝ, че я обичате и приемате такава каквато е ще ѝ помогне да се почувства по-добре, когато споделя чувствата си.

- 🌀 Позволете ѝ да казва това, което мисли.
- 🌀 Позволете ѝ да излее своя гняв.
- 🌀 Уверете я, че когато тя е с вас, да не се притеснява да плаче, да бъде тъжна или дори да бъде мълчалива.
- 🌀 Питайте я дали иска да бъде сама, дали ѝ се говори или иска да бъде прегръцана.





Събиране на информация

Информацията, която тя търси е важна част от това как тя се справя. Събирайки информация, можете да ѝ помогнете да вземе основателни решения и да възвърне контрол върху положението си. Прочетете информацията, която сте събрали, така че и двамата да разберете въпросите, които възникват. Вие може да не сте единственият, който може да даде всички отговори на въпросите, но можете да ѝ помогнете тя да ги открие. Как?

- ❧ Преди определения час с лекаря, помогнете ѝ да направи списък с въпросите, които да му зададе.
- ❧ Планирайте да отидете с нея на лекар и ѝ помогнете да изкаже своите тревоги и въпроси.
- ❧ Помогнете ѝ да намери информацията, която търси за диагнозата и възможностите за лечение чрез книги от библиотеката и по Интернет.
- ❧ Посетете информационен център за ракови заболявания, за да съберете брошури, свързани с лечението и подпомагането на болни от рак на гърдата.
- ❧ Ако тя избере, помогнете ѝ да намери лекар за втора възможност като попитате приятели или като се свържете със служби за отпращане към лекар в местни болници, които са специалисти по здравето на жената.
- ❧ Когато тя е готова, помогнете ѝ да открие група за подпомагане като ѝ повикате медицинска сестра по онкология, социален работник или лекар. Местните болници, лекарските кабинети, местният клон на Американската организация за борба с рак (1.800.ACS.2345), Националният съюз на организациите по борба с рак на гърдата (1.888.80.NABCO) могат да дадат направления и Асоциация на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ).
- ❧ Внимавайте да не я натоварите с прекалено много информация. Оставете я да реши какво и кога тя иска да прочете.



За вашата връзка

Всеки от вас индивидуално се справя с това по свой собствен начин, но трябва взаимно да се подкрепяте. Когато се появи сериозно заболяване, обичайните роли в отношенията често се променят. Например, може да се наложи да поемете нови отговорности като почистване на къщата, работа по двора или готвене на вечеря. Нито един от вас може да не се чувства удобно с тази промяна на ролята.

Болестта може да ви накара да се сближите, но също така може да направи по-очевидни някои слаби страни във вашата връзка. Като се опитате да общувате открито, можете да помогнете на вашата връзка да оцелее през този стресов момент на промяна.

Предложения за открито общуване:

- ☞ Прекарвайте повече време заедно галеч от развлечения като телевизия, радио, вестници и телефон.
- ☞ Споделяйте как се чувствате.
- ☞ Задавайте въпроси - не се заблуждавайте като мислите, че можете да четете мислите ѝ.
- ☞ За да сте сигурни, че я разбирате повторете това, която тя е казала със ваши гуми и я попитайте дали правилно сте я разбрали.
- ☞ Пишете ѝ писма.
- ☞ Не се страхувайте да произнасяте гумата „рак“.
- ☞ Не се страхувайте от мълчанието.
- ☞ Използвайте безсловесно общуване - едно нежно докосване, една прегръдка или гържането на ръката ѝ понякога могат да кажат много повече от гумите.



Сексуална интимност



Чувствата на една жена за сексуалните отношения могат да се променят в течение на етапите на диагнозата, лечението и възстановяването от заболяването рак на гърдата. Страничните ефекти на лечението, физическата и емоционална източеност и промяната във възприетата от нея представа за тялото могат да доведат

до безинтерес към секса. За някои жени химиотерапията може дори да причини развитие на ранна менопауза. Депресията и колебанията в настроението ѝ могат също да са резултат от проблеми, свързани с нейната диагноза, медикаменти и ниво на хормоните. Консултирайте се заедно с лекар за промените в нейната сексуалност, които може да са резултат от лечението.

Възстановяването на сексуалната връзка може да се окаже не много лесно и може да отнеме известно време. Бъдете търпеливи и внимателни. Говорете за вашите сексуални нужди и очаквания. Покажете ѝ вашето привличане към нея. Дори ако тя не е задължително заинтересована от сексуалните отношения точно в този момент, тя може да желае и да има нужда от интимност.

- ☞ Направете всичко възможно, за да създадете една сигурна атмосфера.
- ☞ Седнете един до друг и си гръбнете ръцете.
- ☞ Разхождайте се заедно.
- ☞ Правете планове за уикенд извън града.
- ☞ Правете си срещи и романтични вечери вкъщи.



Определяне на *ваши*те нужди

Така както вашата партньорка се страхува, изпитва гняв и е обърквана, вие също можете да изпитате редица емоции. Можете да чувствате, че имате нужда да бъдете „силен“ заради нея, или да прикривате своите чувства, за да не я тревожите. Може да имате изключителна нужда „да излекувате рака ѝ“. Когато осъзнаете, че не можете, е възможно да се почувствате безпомощен или съкрушен. Няма правилен или погрешен начин за един партньор да се отзове. Важно е да не пренебрегвате своите собствени нужди през този труден момент. Обмислете нещата, които можете да контролирате и какво можете да направите, за да си помогнете. Прегледайте точките по-долу, които могат да помогнат да се справите, след това ги приложете в действие:

___ събиране на информация

___ разговаряне с други хора

___ освобождаване на вашите емоции чрез упражнения, джогинг, работа по къщата или дори плачене

___ бягство чрез четене на книги, слушане на музика, гледане на филми или прекарване с приятели

___ търсене на професионален съвет

___ правене на планове за бъдещето

___ записване на вашите мисли

___ молитва

___ други идеи _____



Грижи за вашите семейни нужди

Деца

Ако имате деца, те вероятно имат нужда от вашето специално внимание в този момент. Всяко дете има своите специфични нужди. Децата на различна възраст имат различни мисли, възгледи и тревоги. Например, малките деца могат да се страхуват от това да бъдат изоставени, докато момичетата на тинейджърска възраст могат да се тревожат за появата на рак на гърдата при самите тях. Тук отново е важна искреността при общуването. Дръжте ги в течение. Като им обясните предварително какво да очакват след като тяхната майка се подложи на лечение често помага техните страхове да бъдат успокоени. За повече информация затова как да разговаряте с вашите деца за нейния рак на гърдата, прочетете брошурата от тази серия, озаглавена: *„Какво става с мама? Да помогнем на децата да се справят с рака на гърдата.“*

Приятели и семейство

Приятелите, братята и сестрите, родителите, прародителите, роднини и други по-далечни членове на семейството могат да изпитат същите чувства на безпокойство, страх и безпомощност, когато научат за заболяването на вашата партньорка. Те ще имат въпроси и тревоги. Ваше задължение е да ги държите в течение на нещата и в същото време да запазите нейната интимност. Попитайте партньорката си колко информация тя иска да споделите и с кого. Уважавайте нейните желания и действайте като източник. Предоставете на приятелите и семейството необходимата информация, и споделете техните добри намерения към нея. Ако членовете на семейството искат повече информация, можете да им дадете брошурата от тази серия, озаглавена *„Какво става с жената, която обичаме? Как семействата да се справят с рака на гърдата.“*



Търсене на помощ

Не се колебайте да се свържете с други хора за подкрепа и помощ, от която имате нужда. Понякога единственото нещо, което трябва да направите е да попитате. Можете да продължите да бъдете от полза, ако се грижите за собствените си нужди. Ако не го направите излагате се на риска прекомерно да се изтощите или да бъдете в лошо настроение. Може да сте толкова заети да се грижите за нейните нужди, че дори не мислите за вашите емоции.

Задайте си следните въпроси:

- 🌀 Имам ли нужда от подкрепа от други хора?
- 🌀 Имам ли нужда някой да ме изслуша?
- 🌀 Имам ли нужда други членове от семейството да ми помагат да се грижа за нея?
- 🌀 Имам ли нужда други хора да ме подкрепят и семейството ми да помага чрез техните мисли и молитви?
- 🌀 Имам ли нужда да отделям известно време за себе си?

Може да е от полза ако откриете някой извън семейството, с когото да разговаряте за вашите мисли и чувства. Използвайте това поле, за да посочите имената и телефоните на хората, към които можете да се обърнете.

	Име	Тел. номер
Съветник	_____	_____
Приятел(и)	_____	_____
Духовни лица	_____	_____
Социален работник	_____	_____
Член на семейството	_____	_____



Една последна мисъл

*Няма да можете да правите всичко.
Само чрез грижливо прочитане на тази брошура
и може би като опитате някои
от тези предложения,
вие ще промените нейния живот.*

*Макар че, в бъдеще
може да ви предстоят тежки моменти,
неуспехи и победи, споделянето на борбата
на вашата партньорка за възстановяване
предлага една възможност за вас
дватамата да укрепите любовната си връзка.*

Така вие сте полезен.

Тази информация не е предназначена да се използва за самостоятелно поставяне на диагноза или за замяна на услугите на медицинските професионалисти. Освен това, Фондацията за борба с рак на гърдата „The Susan G. Komen“ не подкрепя, не препоръчва и не прави никакви гаранции или представяния относно точността, пълнотата, съвременността, качеството и непосегателството на което и да е от материалите, продуктите или информацията, предоставена от организациите, посочени в този списък.