



The Susan G. Komen  
Breast Cancer Foundation

# *Какво става с жената, която обичаме?*



**КАК СЕМЕЙСТВОТА  
ДА СЕ СПРАВЯТ С РАКА НА ГЪРДАТА**



---

---

**К**огато на една жена е поставена диагноза рак на гърдата, тя се изправя пред огромни физически и емоционални трудности. Важно е вие, като част от нейното семейство, да правите всичко възможно, за да помогнете за нейното емоционално оздравяване. Вашата способност да ѝ помогнете зависи от това доколко познавате болестта и какво може би я очаква. Важни са също така съществуващите ви взаимоотношения, как вие се справяте със ситуацията и вашата находчивост.

Тази брошура цели да предостави информация на членовете на семействата, за да разберете по-добре какво може би ще се случва с нея и какво може да изисква тя от вас. Предоставени са конкретни идеи за това как можете да ѝ помогнете както в емоционален план, така и на практика. Освен това брошурата разкрива начини, чрез които можете да се научите да приемате това, което чувствате 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

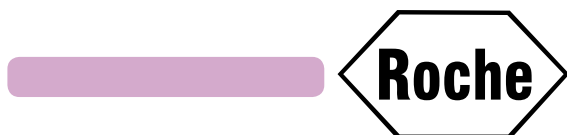
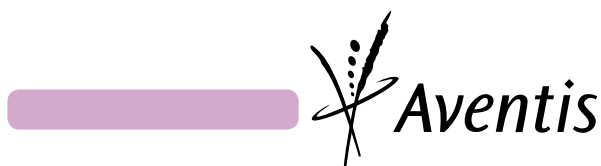


Търсете другите две заглавия от поредицата:

**1. Какво става с мама?**

**2. Какво става с жената, която обичам?**

издадени с подкрепата на:





## Какво може би тя чувства?

Една диагноза рак на гърдата може да причини неочаквани, силни емоции. Няма „правилен“ или „грешен“ начин за това да чувстваш. Емоциите, които вашия любим човек с диагноза рак на гърдата може да изпитва, са нормална реакция при научаване на подробна диагноза. Позволете ѝ открито и откровено да споделя чувствата си с вас. Като изразявате искрено вашите собствени мисли и чувства тя ще разбере, че е добре да направи същото.

Запазете положителна нагласа, но също така бъдете реалисти. Обръщайте внимание на нейните нужди и *слушайте* внимателно какво тя казва и пита. Тя може да не търси отговори от вас, а просто да има нужда да бъде приета и да се чувства в безопасност т.е. иска да знае, че ще бъде изслушана.

*„Спомням си, че след като научих диагнозата се вцепених, после бях толкова уплашена и уязвима, ядосана и обезсърчена. Помня какво си мислех - „Може да се наложи да ми отрежат гърдата, може да загубя живота си заради тази болест.“ Исках толкова много семейството ми да е около мен, за да мога да бъда себе си без да се преструвам и да се правя на силна.“*



## За вашите взаимоотношения

Обикновено връзката между майки и дъщери е много по-различна от тази между братя и сестри или между лели и племенници. Всъщност всички взаимоотношения в едно семейство са уникални и се развиват през целия живот. Може да сте емоционално близки или отчуждени. Може да живеете в различни краища на страната или в един и същи град. Никой не знае повече от вас кои са силните и слабите страни на взаимоотношенията ви. 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 заедно повече време - в пряк контакт или в разговори по телефона
- ☞ Споделете с нея как се чувствате или ѝ напишете писмо
- ☞ Задавайте въпроси - не се заблуждавайте, че можете да четете мислите ѝ
- ☞ Изслушвайте я, изчакайте да завърши мисълта си преди да реагирате
- ☞ Не се страхувайте да използвате думата „рак“
- ☞ Не се страхувайте когато мълчи, нито пък от силни емоции като гняв и страх
- ☞ Не разчитайте единствено на словесното общуване - понякога едно докосване, една прегръдка или просто да държиш ръката ѝ означава много повече от думите.



## Как се справя тя?

В случаи, когато жена от вашето семейство се сблъска с диагнозата рак на гърдата, може би тя ще потърси информация, ще се опита да намира отговори и да обмисля решения. Освен това тя вероятно ще търси помощ от другите, ще дава воля на чувствата си, ще избягва да говори за болестта или дори ще отрича съществуването ѝ. Всичко това са нормални реакции, които тя може да прояви в различни моменти.

Ако по някаква причина вие се страхувате, че тя не се справя добре, опитайте се да поговорите за вашите тревоги. Осъзнайте, че не можете да очаквате да я „излекувате“ от неспособността ѝ да се справя. Тя може да се чувства по-удобно да разговаря с други хора /приятели, семейства и др./ за конкретни аспекти на заболяването си. Окуражавайте я да говори за своите чувства, ако не с вас, то с партньора си, друг роднина, член на духовенството, приятел или дори съветник.

## 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



---

## 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 гома 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.

### Ако живеете наблизо...

- Канете я по-често на вечеря или ѝ носете вечеря вкъщи
  - ☞ Проверявайте дали можете да ѝ вземете нещо от магазина, например лекарства
  - ☞ Предложете ѝ да отидете с нея на прегледи или срещи с групата за подпомагане
  - ☞ Извеждайте я от къщи, предлагайки ѝ да я заведете на кино
  - ☞ Предложете ѝ да я посетите за един-два дни, за да почистите къщата и да изперете
  - ☞ Предложете ѝ да организирате превоз до училище и забавления за децата
- 
- 

### Ако живеете извън града...

- Изпращайте ѝ предварително платени чекове за ресторант или домашно приготвени сладкиши
  - ☞ Изправете ѝ любимата ви хумористична книга, видео или компактдиск
  - ☞ Помогнете ѝ да посреща празниците, изпращайки ѝ цветя и украси
  - ☞ Изпращайте ѝ писма, пощенски картички, стихове или мисли, които да я вдъхновяват
-



## Как можете да помогнете: оказване на подкрепа в емоционален план

Като член на семейството, вие можете да ѝ помогнете независимо от това дали живеете на разстояние 5 или 500 мили от нея. Искайте нейното разрешение да ѝ помагате. Вие можете да повлияете на начина, по който тя се справя в положителна насока.

Питайте я какво иска и какво *не иска*, след което следвайте нейните желания. Отделяйте време да обсъждате какво означават за нея тези или други аспекти на емоционална подкрепа.



- ☞ Отделяйте време да бъдете заедно
- ☞ Изслушвайте я без да ограничавате идеите ѝ
- ☞ Участвайте заедно с нея в процеса на вземане на решения
- ☞ Приемайте и уважавайте чувствата и решенията ѝ.
- ☞ Помагайте ѝ да взема решения за неща, които не са свързани с нейната диагноза или лечение

**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.



## Оказване на съпричастие

Помислете как вие бихте се чувствали ако страгате от болест застрашаваща живота ви. Как бихте реагирали? Какво бихте направили? Невъзможно е да знаете какво точно преживява тя. Но можете да изразите пред нея това, че се опитвате да разберете какво чувства. Съпричастие е искрен опит да споделяте нейните емоции. Не винаги ще ѝ бъде лесно да изрази своите мисли и чувства. Обръщайте внимание на това какво казва и какво *не казва*.

### Откъде да започнете? Опитайте следните въпроси...

„Наистина искам да разбера. Можеш ли да ми обясниш? Готов съм да те изслушам когато искаш.“

„Как мина прегледа? Тревожиш ли се? Да поговорим за това. Искам да знам как се чувстваш.“



„Никога няма да разбера какво изпитваш, но можем да го обсъдим. Ще направя всичко възможно, за да те разбера. Тук съм ако имаш нужда.“

„Има ли някой друг, с когото би желала да говориш за чувствата си? Искаш ли да му се обадя?“



## Показване на благосклонност и увереност

Диагнозата рак на гърдата може да промени представата на жената за самата себе си. Напомняйте ѝ, че я обичате такава каквато е, а не заради това какво прави или какво ѝ се случва. Уверявайте я непрекъснато, че не е сама, а че е част от семейството. Докато мислите за вашите взаимоотношения, напишете отговори на следните въпроси:

🌀 На кои нейни качества се възхищавате и обичате?

---

---

🌀 Как ви е помагала да преоделявате трудни моменти в миналото?

---

---

🌀 Как ви прави щастлив?

---

---

🌀 По какъв начин ви е осигурявала емоционална и духовна подкрепа - на вас и на останалите от семейството?

---

---

Споделяйки тези отговори с нея, можете да и помогнете да не забравя, че е жена и важен член от семейството, а не просто „пациент“.



## Позволете ѝ да изрази чувствата си

Въпреки че за вас е важно да поддържате надеждна перспектива, еднакво важно е и да ѝ позволите да чувства това, което иска и се нуждае да чувства. Изблик на гняв или избухване в сълзи са начините, чрез които тя може да излее чувството си на безсилие от ситуацията. Помнете, че тези реакции не са отправени към вас, а към нейното положение. Изтощение, депресия и промени в настроението вероятно могат да са резултат от нейната диагноза, лечение и медикаменти. Като ѝ показвате, че я обичате и приемате ще ѝ помогнете да осъзнае, че е свободна да изразява своите чувства.

- ❧ Позволявайте ѝ да казва какво чувства.
- ❧ Позволявайте ѝ да се ядосва.
- ❧ Нека знае, че когато е с вас няма нищо лошо ако си поплаче, крещи от гняв или мълчи.
- ❧ Попитайте я дали би искала да бъде сама, да разговаря или да я прегърнете.
- ❧ Приемете факта, че има вероятност да предпочете да разговаря за чувствата си с другите, а не с вас.





## Събиране на информация

Информацията, която тя търси е важна част от това как тя се справя. Вие може да не сте тези, които дават всички отговори, но можете да ѝ помогнете да ги намери. Съдействайки ѝ да събере необходимата информация вие можете да ѝ помогнете да си възвърне контрола върху ситуацията и във вземането на решения, които ще я накарат да се чувства добре. Ето няколко предложения как можете да помогнете:

- ❧ Попитайте я дали иска да ѝ помогнете да състави предварително списък от въпроси, които да зададе на лекуващия лекар когато отиде на преглед.
- ❧ Предложете ѝ да я придружите на прегледите, за да слушате и да записвате това, което лекарят ще сподели с вас. Ако е необходимо, бихте могли да ѝ помогнете да изрази притесненията си или да формулира въпросите си.
- ❧ Предложете помощта си в намирането и разглеждането на книги, видеокасети, брошури, както и страници в Интернет - за откриването на нужната информация относно диагнози, застрахователни покрития, различни възможности за лечение и възстановяване.
- ❧ Ако тя изяви желание, помогнете ѝ да намери подходящ лекар за второ мнение - чрез приятели или чрез направление към болници, специализирани в женски болести.
- ❧ Когато тя е готова, помогнете ѝ да намери група за подпомагане - чрез онкологичните сестри, социални работници или лекари. Болниците в околността, лекарските кабинети, местния клон на Американската асоциация за борба с рак или Националният съюз на организациите по борба с рак на сърдата могат да ви насочат.



## Определете вашите нужди



Подкрепата на другите е важна не само за жената, болна от рак на гърдата, но също така и за тези, които се грижат за нея. По същия начин, по който тя може да изпитва страх, гняв, обезсърченост и безпокойство, вие може би също преживявате различни емоции. Може би ви се иска да бъдете „силни“ заради нея или прикривате чувствата и страховете си, за да не я разстройвате. За майките и бащите, научаването на подобна диагноза може да се окаже съкрушаващо, може да събуди чувство на гняв „Защо *моята* дъщеря?“ - или дори

на вина относно лични чувства - „Защо трябваше да се случи *на* нея, а не на мен?“ За сестра или дъщеря, подобна диагноза може да предизвика въпроси относно възможността вие да се разбоleetе. Вашите лични нужди от подкрепа са уникални. Няма „правилни“ или „грешни“ начини за членовете на семейството да реагират, но е важно да не пренебрегвате собствените си нужди през този труден период.

С всичко, което се случва вие може би сте толкова заети в грижи за нейните нужди, че дори не осъзнавате или не мислите за

- ❧ Нуждая ли се от някой, който да ме изслуша?  
Нуждая ли се от информация относно моя риск за рак на гърдата?
- ❧ Нуждая ли се от помощ от приятели или от други членове на семейството при грижите за нея?
- ❧ Дали аз и моето семейство се нуждаем от подкрепа от други хора чрез техните мисли и молитви?
- ❧ Нужно ли е да отделям време за себе си?



## Потърсете помощ

Знаете колко важно е за обичаната от вас жена да получи колкото може повече емоционална и физическа подкрепа през този труден период от живота ѝ. Знайте, че тя не трябва и не може да прави всичко сама. Същото се отнася и за вас.

*Замислете се:  
„Пред кого мога  
да изляя свободно  
сърцето си? Как  
могат да ми  
помогнат?“*

Сега, след като сте осъзнали областите, в които се нуждаете от помощ, следващата крачка е да я получите. Възможно е да се чувствате неудобно или дори виновно за това, че търсите помощ за себе си, но като хора ние всички се нуждаем един от друг и да искаме отново и отново.

Грижещите се, както и членовете на семейството могат най-добре да продължават да се грижат за нуждите на жената с рак на гърдата, ако се грижат и за собствените си нужди. Ако не го правят, те рискуват да останат без сили и с времето да се изпълват с отрицателни емоции. Не се колебайте да се обърнете към другите за помощ и подкрепа, които са ви нужни. Понякога е достатъчно

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 вашия партньор за възстановяване  
предлага една възможност за вас двамата  
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, своевременността, качеството и непосегателството на когото и да е от материалите, продуктите или информацията, предоставена от организациите, посочени в този списък.