Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Руководство для подростков и молодых людей (программа AYA): отношения после постановки диагноза «рак»

Эта информация содержит советы, которые могут помочь вам начать новые отношения или вернуться к существующим после диагностирования рака. Некоторые из этих советов могут быть полезны тем, кто уже встречается или состоит в отношениях с кем-либо.

Диагноз «рак» может повлиять на ваше восприятие себя и отношение к себе. Он также может повлиять на ваше отношение к новым знакомствам, а особенно к тем, с кем вы уже встречаетесь.

Перед тем, как вы решите начать встречаться с кем-то или вернуться к отношениям, следует учесть несколько важных аспектов. Мы надеемся, что этот материал будет вам полезен. Вы также можете найти список вспомогательных служб в разделе «Обратитесь за поддержкой» этого информационного материала.

Задавайте себе вопросы

Отношения после диагностирования рака могут показаться непосильными, независимо от того, встречались ли вы ранее с кем-то или нет. Чтобы проверить себя, проанализируйте свои чувства. Вы

можете задать себе следующие вопросы:

- Почему я хочу отношений?
- Готов(-а) ли я открыться и познакомиться с кем-то?
- Что я ищу в партнере?

Возможно, сейчас вы воспринимаете свой онкологический диагноз как свою особенность. Но он не должен определять вашу личность. Существует много других составляющих вашей личности, таких как характер, ценности и убеждения. Сосредоточение внимания на этих других составляющих может помочь вам почувствовать себя более комфортно при знакомстве с кем-либо.

Научитесь воспринимать свое тело

У многих людей происходят физические изменения во время и после лечения рака. Ваше лечение могло изменить внешний вид и восприятие своего тела. У вас могут быть шрамы, могут выпасть волосы или измениться вес. Вы можете чувствовать боль, усталость или слабость больше, чем обычно.

Все эти изменения могут повлиять на вашу уверенность в себе и восприятие своего тела. Восприятие своего тела — это то, как вы себя видите, насколько комфортно вы чувствуете себя в своем теле и как вы относитесь к тому, как вы выглядите.

У многих людей также происходят изменения в эмоциональном состоянии во время и после лечения рака. Лечение могло повлиять на ваши эмоции, вызвав новые ощущения и чувство подавленности. Возможно, вы испытывали стресс, тревогу (беспокойство или страх) или депрессию (сильную грусть или ощущение безнадежности). В свою очередь это может повлиять на ваш интерес к сексу или ослабить чувства наслаждения и удовольствия от половой жизни.

Независимо от того, на какой стадии рака вы находитесь, важно

чувствовать себя комфортно в своем теле и сохранять уверенность в себе. Это поможет вам установить связь с другими людьми на более глубоком уровне. Это также поможет вам лучше чувствовать себя при знакомстве с новыми людьми.

Решая трудности связанные с восприятием своего тела, рекомендуем:

- **Дать себе время привыкнуть к изменениям, происходящим с вашим телом.** Прислушаться к своим мыслям и чувствам, осознав, как эти изменения влияют на вашу уверенность в себе и самовосприятие.
- **Определить, какие занятия помогают вам чувствовать себя хорошо, и занимайтесь ими как можно чаще.** Среди прочего это может быть:
  - хобби, например приготовление пищи или игра на музыкальном инструменте;
  - физические упражнения (например йога или ходьба);
  - творческая деятельность, например писательство или рисование.
- **Общайтесь с другими пациентами из программы AYA.** Возможно, они переживают то же самое, что и вы. Вы можете узнать, как они справляются с трудностями восприятия своего тела. Помните: вы не одиноки.
- **Создайте для себя систему поддержки.** Поговорите со своими друзьями и родными. Когда вы делитесь своими чувствами с близкими вам людьми, это помогает облегчить ваши переживания.
- **Поговорите с сотрудниками медицинской бригады.** Расскажите им, беспокоят ли вас изменения, происходящие с вашим телом. Вас могут выслушать, ответить на ваши вопросы и дать вам советы и поддержку.
- **Поговорите со специалистом из службы психического здоровья.** Консультанты и социальные работники центра MSK могут оказать психическую и эмоциональную поддержку вам и вашей

семье. Они могут помочь вам понять, как лечение влияет на ваше самовосприятие, и преодолеть трудности с восприятием своего тела.

Найдите способы знакомства с новыми людьми

Знакомство с новыми людьми — основа любых отношений. Но бывает трудно понять, с чего начать. Для этого, к примеру, можно попробовать делать следующее:

- посещать общественные мероприятия (например, спортивные соревнования или дни рождения);
- возобновить общение с друзьями, одноклассниками или коллегами по работе, возможно, с их помощью вы сможете познакомиться с новыми людьми;
- вступить в клуб или освоить новое хобби;
- создать профиль для знакомств в Интернете — можно показать свой профиль другу и спросить его/ее мнение. Если вы не знаете, что написать, вы можете попросить их помочь вам.

Знакомясь с новыми людьми, не забывайте быть добрее и терпеливее к себе. Возможно, вам потребуется некоторое время, чтобы ощутить связь с кем-то. Это нормально. Хотя отношения иногда могут быть трудными и стрессовыми, они также могут быть веселыми и захватывающими.

Прежде чем идти на свидание или знакомиться с людьми, обсудите это со своей медицинской бригадой. Некоторые виды рака и его лечение могут ослабить вашу иммунную систему. Это повышает вероятность заражения инфекцией.

Обсудите свой диагноз

Может быть трудно сообщить партнеру о своем диагнозе. Еще труднее бывает решить, когда об этом говорить. Подходящий момент у всех разный. Некоторые люди готовы говорить о своем раке сразу же. Другие

могут выждать несколько свиданий или даже несколько месяцев знакомства.

Если вы пользуетесь приложениями для знакомств, подумайте, что именно вы хотите рассказать о себе в своем профиле. Для некоторых людей сообщение информации о своем диагнозе рак и лечении может стать облегчением или придать сил. Другим может быть неудобно делиться этой информацией в публичном доступе, где ее может увидеть множество людей.

Вы можете запланировать начать разговор о своем диагнозе на свидании. В таком случае рекомендуем прорепетировать то, что вы собираетесь сказать, с человеком, которому вы доверяете. Продумайте, какие вопросы может задать вам ваш спутник(-ца) и как вы будете отвечать. Помните, что нет правильного или неправильного способа вести этот разговор.

Некоторые люди могут подробно рассказать о своем опыте лечения рака, показать шрамы или другие изменения на теле. Другие могут с юмором описывать свой опыт, рассказывая анекдоты или смешные истории. Делайте то, что будет для вас наиболее приемлемым.

Делитесь своими мыслями и чувствами о физической близости

Чувственный и волнительный элемент свиданий — это проявление привязанности к человеку и физическая близость с ним. Это могут быть объятия, поцелуи и различные виды половой активности. Такая близость с человеком называется физической.

Ваши ощущения при мысли о физической близости с новым человеком могут измениться после постановки диагноза «рак». Это нормально. Если вас беспокоит вопрос физической близости, лучшее, что можно сделать — открыто поговорить об этом со своим потенциальным партнером. Это поможет вам лучше узнать друг друга и укрепить

доверие.

Подумайте о том, как эти изменения могут повлиять на ваши отношения с потенциальными партнерами. Вы можете задать себе следующие вопросы:

- Насколько мне комфортно показывать свое тело другому человеку?
- Какие эмоции я испытываю? Могу ли я справиться со своими чувствами?
- Интересует ли меня физическая близость? Какие виды близости меня устраивают?

Настоятельно рекомендуем задать себе эти вопросы. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Обратитесь за поддержкой

Пытаться понять, как начать встречаться или вернуться к отношениям после постановки диагноза «рак», очень трудно. Вы не обязаны решать все это в одиночку. В помощь вам мы создали группы поддержки для людей примерно вашего возраста, например нашу группу поддержки молодых людей.

Посещение группы поддержки может быть очень полезным. Например, там вам могут помочь:

- почувствовать себя не так одиноко и изолированно;
- открыто и честно говорить о своих чувствах;
- улучшить свои навыки преодоления трудностей и снизить стресс, тревожность или депрессию;
- получить более глубокое представление о своем собственном опыте лечения рака и опыте других людей;
- обрести силу после постановки диагноза и сохранить мотивацию во время лечения.

Для получения дополнительной информации о нашей группе поддержки молодых людей посетите веб-сайт www.mskcc.org/event/young-adult-support-group.

Подробнее о других наших программах и службах поддержки читайте в *Ресурсы поддержки для подростков и молодых людей (AYA)* (https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center