



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## **Руководство для подростков и молодых людей (программа АYA): 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 АУА. 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](http://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*

([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources)).

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Dating After Your Cancer Diagnosis - Last updated on May 10, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center