

1. Чи говорити дитині, що вона має онкологічне захворювання?

Лікарі, психотерапевти, психологи одностайні у відповіді: «Так, говорити потрібно». Але як, хто повинен це зробити, коли, і в яких умовах, залежить від кожної дитини індивідуально. Це може зробити лікар, чи психолог, чи сама мама у довірливій розмові. Під час такої розмови обов'язково разом з дитиною повинна бути рідна або ж близька їй людина, щоб підтримати, підбадьорити, висловити свою любов.

Адже рак – така хвороба, з якою потрібно боротися разом: батькам, лікарям, всій сім'ї, а також і самій дитині. Якщо ж дитина не знає, що з нею відбувається, як вона зможе одужати? Розлука з домівкою, рідними, друзями, яка підсилюється неприємними процедурами лікування, довгим перебуванням в лікарні з не завжди комфортними умовами й так приводить до стресового стану дитини, а неможливість поговорити відверто про причини госпіталізації, про свої переживання, відчуття, стан свого здоров'я, при цьому спостереження за батьками своїми власними, чи інших дітей, за їхньою стурбованістю, дратівливістю, втомою, заплаканими очима, дає все більше і більше підстав для виникнення страхів, посилення тривожних, інколи навіть депресивних станів, відчуття самотності, що може привести до надмірної дратівливості, безсоння, агресії, маніпуляції оточуючими та ін.

Звичайно, відповідальність, говорити чи ні діагноз дитині, лежить на вас – батьках. І мені здається, що краще про хворобу дитині сказати рідним чи близьким, ніж те, що вона сама дізнається про неї від чужої людини, чи якимось ненароком. При цьому не знаючи, що робити із тим знанням «великої таємниці», яку так пильно приховує мама.

Якщо ж ви сумніваєтесь як краще організувати свою розмову з дитиною Ви можете звернутись про допомогу до психолога, Вашого лікаря, чи інших батьків, яких Ви бачите поруч у відділенні. В будь-якому випадку, відвертість, щирість

2. Навіщо говорити про свої переживання, особливо неприємні? Їх і так багато! А ще й виділяючи для них певний час.

Хвороба дитини – це завжди стрес для батьків. За стресовим станом – завжди йде тривога. А тривога завжди пов'язана з неприємними переживаннями: різноманітними страхами, почуттям провини, відчуттям безсилля, самотності. Уникання чи ухиляння від неприємних переживань, а інколи і відмова їхньої наявності, на жаль, не можуть привести до зникнення таких переживань. Найчастіше така поведінка призводить до їхнього накопичення, «колекціонування» та вимагає досить великих енергетичних затрат організму для їх стримування. Більше того, ніщо так не сприяє «укоріненню» неприємних переживань, як наші намагання відмовитися від них. Адже, коли свідомість відкидає якимось почуття – воно «переходить в

підпілля» і продовжує впливати на організм людині через несвідомість, яку вже майже неможливо контролювати. І тоді Ви попадаєте в залежність від цього почуття. Але якщо Ваші почуття приймаються, усвідомлюються Вам буде набагато легше їх позбутися чи змінити.

У своїй роботі я часто використовую образ, метафору, з мішком, що носить людина за своїми плечима, та в який збирає протягом свого життя всі переживання, що в неї виникають: і приємні, і неприємні. Інколи ця людина виймає з мішка деякі переживання, і ділиться ними. Найчастіше це – любов, повага, розуміння, терпимість, турбота. Інші намагається не показувати, а інколи й ховає. Та від них нікуди не подітися, день за днем ця людина їх засовує все далі і далі в мішок. Спочатку настає час втоми від важкої ноші за своїми плечима. А на далі – в тому мішку майже не залишилося місця для приємних почуттів, які можна було б туди покласти. Коли ж починає проявляти себе така людина, то дістати з мішка щось приємне вже майже неможливо, тому що його там дуже мало, і його складно знайти серед неприємних почуттів. Я пропоную Вам час від часу переглядати зміст такого мішка. Розділяти, яке почуття кому адресовано. Звільняти місце для хороших почуттів.

Якими б не були Ваші почуття – це нормально. Коли люди стикаються з таким діагнозом як рак – їхні почуття не можуть бути «правильними» чи «неправильними», «зрілими» чи «незрілими». Це просто почуття! Тому марно говорити собі, що Ви «повинні» відчувати. Я б радила вчитись реагувати на такі почуття так, щоб це приносило найбільшу користь Вам і Вашій дитині.

Всі знають, що до хворої дитини потрібно ставитись з любов'ю, терпінням, розумінням, співчуттям. Спробуйте використати ці принципи до самого себе. Намагайтесь прийняти свій страх, біль, свою безвихідь, втому, відчай. Прийміть себе таким яким Ви є, і не судіть себе суворо.

(У відповіді використаний матеріал книги К.Саймонтон, С. Саймонтон «Психотерапія раку»)