

НАСТРОЙ — ЭТО САМОЕ ОСНОВНОЕ!

— Дайте совет людям с онкодиагнозами — как справиться со всеми трудностями?

— Надо чётко понимать, рак — это не приговор. Многие диагнозы не подтверждаются. Поэтому, как мне кажется, очень важно осознанно подойти к диагностике и лечению. Ознакомиться с методическими рекомендациями, понять особенности болезни, найти врача, которому ты доверяешь. Заниматься реабилитацией после лечения. Это важно. То есть, главное — настрой, осознанность и ответственность. Есть много фондов, много возможностей. Не нужно думать, что ты один на один со своим диагнозом — это не так. Да, бывает, когда приходишь в онкологический диспансер и тебе что-нибудь такое скажут, и руки опускаются. Кажется, что всё, проще лечь и умереть, чем это всё прожить. Не надо допускать таких мыслей, сейчас двадцать первый век, онкология лечится, особенно если обнаружена на ранней стадии. Даже если это нельзя полностью вылечить, нужно пытаться. Это как в космос выходишь — сейчас нужно делать то, что можешь, что от тебя зависит. Больше ты не сделаешь, но и меньше не надо делать. Ты — не один во Вселенной! Помните это.

— Из Вашего рассказа я понимаю, что человек, помимо помощи, может ещё и друзей найти в таких фондах?

— Конечно. Этот слоган «Ты не один во Вселенной», который у многих находит отклик, актуален и здесь! Кругом люди, и не надо замыкаться и думать, что ты один на один с этой болезнью. Нет, таких много, как и историй с хорошим результатом, с полным выздоровлением.

— Олеся, такой вопрос — некоторые люди боятся обращаться к врачу, например, волнуются, что диагноз подтвердится или не хотят химиотерапию делать. И теряют время — обращаются к знахаркам, ко всяким травникам или совсем ничего не делают — надеются, что само пойдёт. Ваш взгляд на такую позицию?

— Вот это, на мой взгляд, самое страшное — такое пассивное безразличие к себе. Чем раньше начнёшь обследо-



UNITY И КОСМОНАВТ СЕРГЕЙ КУДЬ-СВЕРЧКОВ (АМБАССАДОР ФОНДА) В ГОСТЯХ У ВЗРОСЛЫХ ОНКОПАЦИЕНТОВ

дование и лечение, тем ты больше сможешь сделать. Может вообще оказаться, что зря переживаешь, ошибочные диагнозы — не редкость. Поэтому нужно идти к врачам. Если диагноз подтвердится, то узнавать всё и идти дальше, обязательно лечиться, делать то, что ты можешь. По поводу знахарок, знаете, когда проходила плановое обследование в НМИЦ онкологии им. Н.Н. Петрова в Санкт-Петербурге, меня очень поразила одна ситуация. Когда вводят контраст, потом сидишь, ожидаешь какое-то время в коридоре. Вместе со мной и другими пациентами там сидела дама, видно, что после химии, уже без волос, и разглагольствовала о каком-то там Будде, который своими отварами и молитвами лечит даже онкологию. И не нужно ни химию проходить, ни облучение, чай пьешь от Будды и будешь здоров. Это, конечно, не дешево, но все исцеляются. При этом сама дама сидит в научном центре. Я слушала, слушала и не выдержала, когда бабульки из очереди уже записывали пароли-явки, спросила: «А что Вы делаете здесь? Раз Вы знаете так прекрасно этого Будду! Но Вы сделали химиотерапию и собираетесь проходить контрольные исследования на лучшей современной медицинской аппаратуре? Почему Вы не пьёте чай?» Публика стала активно за неё заступаться, хорошо, что пришёл врач, забрал её на исследования. Человеку очень хочется верить в чудо, но чудо — это то, что делаешь ты сам, своими руками.

— Как не заикнуться на диагнозе?

— Искать себя. Любой кризис даёт нам перерождение. Да, прошлая жизнь закончилась, но это шанс начать новую, и, скорее всего, она будет лучше и счастливее. Может, ты будешь хуже физически себя чувствовать, но жизнь будет точно наполненнее — ты уже точно знаешь, чем её наполнить, ты ценишь её больше. Вот в этом ракурсе постараться смотреть.

Ещё важный момент — как не накручивать себя во время тягостных ожиданий. Занимайте руки — любое рукоделие. Во время ожидания врача, а ждать придётся долго, между процедурами. В больнице я собирала алмазную мозаику, шила мягкие игрушки. Во время химиотерапии — смотрела фильмы или слушала книги. Когда занимаешь ум и руки, нет места дурным мыслям.

— В разговоре мы затронули детскую онкологию. Посоветуйте что-нибудь родителям, у которых детки с таким диагнозом?

— Родители, которых я вижу в больнице, потрясающие люди. Я, как мать, понимаю, что проще болеть самой, чем, когда болеют твои дети. Эти мамы и папы — просто герои! Дай Бог здоровья и сил этим родителям! Обязательно помните, что вы не одни. Даже если вас пугают в каких-то первичных организациях, знайте, есть фонды, которые помогают. Есть ассоциации, есть врачи, есть люди, которые вам готовы помочь, но не знают как. Поэтому чем проще вы сформулируете, что вам нужно — отвезти, привезти, лекарства, жильё, врачи, тем быстрее получите эту помощь. Не надо накручивать себя. Дети чувствуют ваше состояние. Если мама чётко верит, знает, что всё будет хорошо, идёт своим путём, они тоже чувствуют это. Те мамочки, которых я встречаю в больнице и с которыми познакомилась, они вот такие, они настоящие героини! Когда мы разговари-



вали в больницах — бабушки, дедушки, все родственники начинают причитать и плакать и не верят, что всё будет хорошо, особенно, в случае, если врачи дают какие-то плохие прогнозы. А мамы, они просто идут напролом, поддерживают, пробуют всё, что только можно! Но тут тоже важно не забывать о себе. Помните — сначала надеваем маску на себя, потом на своего ребёнка. Когда ты наполнен, ты уверен — ты можешь помочь своему ребёнку, если ты раскис, у тебя нет сил — ты ничего не можешь дать. Начинаем с себя и поддерживаем ребёнка.

— Посоветуйте или пожелайте что-нибудь нашим читателям?

— Прежде всего, здоровья. Это, действительно, самое основное, и знаете, давайте не будем ждать какой-то болезни или какого-то часа X, чтобы ценить настоящий момент и быть счастливыми. Исполняйте свои мечты, не надо их откладывать на потом. Давайте жить настоящим днём, радоваться каждому дню, сколько бы нам не оставалось.



ВЫЕЗД ФОНДА UNITY С СОТРУДНИКАМИ «РОСКОСМОСА» К ОНКОБОЛЬНЫМ ДЕТКАМ