

ТАМАРА БОРЧИК,
ФОТО ИЗ АРХИВА ОЛЕСИ ЛОМАЕВОЙ
И ФОНДА UNITY

НАСТРОЙ — ЭТО

Говорят, слово лечит. Но, увы, оно обладает и обратным эффектом. Есть слова, от которых у человека земля уходит из-под ног, и привычный мир уже навсегда кажется разрушенным. Одно из них — «онкология». Звучит как приговор. Люди, столкнувшиеся с этим диагнозом, как правило, растеряны и напуганы. И, к сожалению, потом не всем удаётся взять себя в руки. Порой из кабинета врача выходит человек, автоматически списавший себя со счетов. Он не верит в благоприятный исход болезни и твёрдо уверен, что обречён. И только один вопрос мучает его в этот момент: «Неужели это конец?»

Героиня нашего интервью, Олеся Ломаева, тоже столкнулась с онкологией — причём, дважды. Но она уверена — сдаваться нельзя ни при каких обстоятельствах, надо верить в себя, в свои силы, стараться жить полной жизнью, несмотря на все невзгоды, и помнить — ты не один!

— **Олеся, когда Вы впервые узнали о своём заболевании?**

— Первый эпизод случился в 2007 году. Я, тогда молодая мама, два года как родила первого ребёнка, была на плановом осмотре у гинеколога — цитология показала положительный результат на онкологию. Но тогда даже испугаться не успела. Врач оперативно направил в Московский научно-исследовательский институт имени П.А. Герцена, там быстро сделали операцию — я забыла о диагнозе, как о страшном сне, и больше не вспоминала. А вот второй раз, в 2018 году, тот же самый врач, снова на плановом осмотре, обнаружила уже уплотнение в груди и тут же направила меня на УЗИ, которое подтвердило наличие опухоли. Вот там было сложнее. Сначала я тоже думала, сейчас также сделаю операцию и пойду жить дальше. Но в этот раз я столкнулась со сложной системой обследований и маршрутизации. Надо было понять, какой это тип онкологии, чтобы определить нужный протокол лечения. К тому же это был рак груди, и мне, как женщине, хотелось сохранить привлекательность. Поэтому с момента первичного диагноза до операции прошло 3 месяца. Поиск вариантов, ожидание результатов анализов, подвешенное состояние — для меня это было томительно. Не было чёткого алгоритма действий. Я искала и прорабатывала разные варианты, консультируясь у ведущих специалистов. Это был достаточно сложный путь.

— **Какие у Вас были эмоции после того, как врач выявил онкологию второй раз?**

— Сначала страх, надежда, что лечение будет таким же быстрым. Но когда стало возникать всё больше вопросов, а не решение проблемы, досада — как не вовремя: были планы, лето, отпуск с детьми и так далее. И была некая растерянность, поиск чего-то: куда обратиться, что стоит делать, что — нет. Я человек чёткий: «проблема, план, решение». А здесь полная неопределённость — это самое неприятное было.

— **Рассказали родным, детям о своём диагнозе?**

— Вы знаете, я, в принципе, не люблю и не считаю публичной тему здоровья, разговоры об этом. Мужу, да, конечно,



рассказала, детям — мы не пугали их диагнозом, им было тогда 7 и 12 лет. Сказали, что маме надо к врачу, операция будет, но причитаний по поводу рака у нас не было никаких. Родителям я не говорила до последнего момента, чтобы их не волновать. Я не люблю жалость, «сопли», слёзы, меня это скорее раздражает, поэтому не афишировала. Знакомым точно не говорила, с мужем проходили этот путь. Когда уже поехала на лечение в Санкт-Петербург, а там живёт моя близкая подруга, соответственно, рассказала ей. Она тоже у меня такая, боевая, и очень помогала мне с бытовыми вопросами и поддерживала правильный настрой — приезжала в гости, в больницу, гуляли с ней.

— **Долго продолжалось лечение?**

— Три месяца ожидания, потом была операция, потом четыре месяца химии, потом лучевая, потом гормонотерапия 5 лет.

— **Что было самым тяжёлым во время лечения?**

— Самым тяжёлым было не лечение, а ожидание анализов, поиск врача — маршрутизация. Нет алгоритма, как действовать. Не то, что пришёл к врачу, он выписал таблетку — и всё. Нет, всё ищешь сама. И нужно понимать, что нет такого волшебного врача, который тебе всё подробно расскажет и поведёт за руку. Ты сама должна разобраться в диагнозе, понимать, какие есть варианты. То есть нужно взять ответственность на себя и не бояться вникать во все вопросы — не плыть по течению. Конечно,

опираясь на тех специалистов, которым ты доверяешь. И это тоже твоя ответственность.

— **Все друзья поддержали Вас во время лечения?**

— Я считаю, что друзей вообще много не бывает. Есть друзья, они всегда со мной. Есть люди, с которыми тебя сталкивает жизнь, и ты идёшь с ними какое-то время по одной дороге, но потом ваши дорожки расходятся. Кто-то отсёлся, кто-то остался.

— **Что бы Вы посоветовали родным и близким тех людей, которые столкнулись с онкодиагнозом?**

— Во-первых, пощадить человека, которому и так тяжело, и не транслировать ему свои панические настроения и страхи, не причитать. Все люди разные, но мне кажется, это основное. Понятно, что родственники испытывают в такой ситуации колоссальный стресс, переживают, боятся. Справляйтесь со своими эмоциями самостоятельно, не передавайте близкому. Это ещё больше подкашивает его. Во-вторых, всем необходимо, чтобы рядом был человек, который поможет в маршрутизации. Найдёт нужную информацию, запишет к врачу, поможет собрать документы, задаст нужные вопросы. Когда ставят такой диагноз, очень сложно концентрироваться. Ты не понимаешь половину слов, которые говорит врач. Поэтому важно, чтобы кто-то фиксировал, разбирался, дозванивался, вёл конструктивный диалог. А для того, чтобы задавать

правильные вопросы и получать эффективную консультацию от врачей, прежде всего, нужно ознакомиться с диагнозом, с этой темой. Не на форумах и в чатах, а на сайтах специализированных учреждений, написанных медицинскими специалистами (научно-исследовательских институтов, фондов). Я опиралась на практическое руководство благотворительного фонда «Национальный Фонд Поддержки Здоровья Женщин» под редакцией ведущих специалистов НМИЦ онкологии им. Н.Н. Петрова. Там подробно и доходчиво изложена вся информация. Поэтому либо самому, либо друзьям надо постараться найти такую методичку. Ну и, конечно же, привезти, увезти во время посещения медучреждений. Особенно во время лечения, когда иммунитет ослаблен и вирусы могут быть опасны. Взять на себя часть бытовых вопросов, потому что опять же есть семья, какие-то домашние хлопоты — надо просто взять и помочь, без причитаний. Это основное, наверное. А главное — стараться мыслить позитивно. Позитивный настрой — это, на мой взгляд, самое важное. Всегда видно — вот из моего опыта, когда была в больнице, что есть люди, которые точно поправятся, химию легко перенесут, но есть люди — только вошли, сели на стул, и всё, они умирают, независимо от стадии и диагноза. Поэтому настрой — это самое основное! И при этом надо понимать — ну да, ну рак, а кто знает, что человека ждёт в жизни — кирпич по голове, авария, пожар, insult — всё что угодно может быть! От этого легче что ли? По-моему, абсолютно без разницы, что подорвало твоё здоровье. То, что случилось, то случилось, надо просто думать, что делать дальше, как с этим жить.

— **Ваши взгляды на жизнь как-то изменились после постановки диагноза или после лечения, которое Вы прошли?**

— Да, после лечения жизнь, конечно, переворачивается, ты уже не тот, не такой во всех смыслах. Ты как будто бы сначала рассыпаешься, а потом пытаешься себя собрать заново, новую, возродиться, как Феникс из пепла. И в этом смысле, мне, конечно, очень помог фонд Unity (прим. ред. — фонд поддержки онкологических пациентов). Потому что, опять же, все знакомые, которые узнают о диагнозе, первым делом начинают жалостливо: «Ой, ну как?», и это ужасно. Хочется говорить о жизни, о дальнейших планах, а все почему-то считают, что здоровье — это единственная тема, на которую можно пообщаться с человеком, которому поставили этот диагноз.

Столкнувшись с такой болезнью, ты собираешь как бы себя в соответствии с новыми ценностями. Ты начинаешь понимать — то, чем ты занимался раньше, то, каким раньше был, ты уже не будешь. И у тебя как будто идёт возвращение к истокам. Болезнь чётко ставляет приоритеты, ты понимаешь — что было так важно раньше — работа от рассвета до заката, оценки ребёнка — это важно, но это вообще не главное! Вот когда осознаешь это, у тебя все приоритеты меняются. Суэта уходит, начинаешь ценить каждый момент жизни, наслаждаться ею. Всплывают мечты, которые у тебя были когда-то в юности, но которые отодвинул в сторону. Пока строил карьеру, семью и прочее, и де-