

ГАЙД

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ
КОНТАКТА С БЛИЗКИМ,
КОТОРЫЙ БОЛЕЕТ**



Составитель онкопсихолог

Инна Малаш

inst.: [innamalash_psiholog](#)



Зачем этот гайд?

Когда болеет близкий человек - хочется быть рядом. Но что-то мешает. И... не звонят, не приезжают. Откладывают.

Часто это не безразличие - а страх. Страх сделать хуже. Страх не справиться. Страх увидеть изменения.

Этот гайд - для тех, кто хочет быть рядом, но боится. И для тех, кто работает с такими людьми.

Почему близкие отстраняются?



Что стоит за "не звоню"

- "А вдруг она заплачет, а я не выдержу?"
- "Не знаю, что сказать"
- "А вдруг ему станет хуже, пока я там?"
- "Я не спасатель — что я могу сделать?"
- "Он сам не хочет, чтобы я беспокоил"

**Это не оправдания - это реальные страхи.
И они понятны.**

Два типа отстранения

Адаптивное (временное, здоровое):

- Беру паузу
- Потом возвращаюсь
- Честно признаюсь себе и другому
- Даю выбор: "Позвоню позже, когда буду готова"

Дезадаптивное (хроническое, разрушительное):

- Пропадаю навсегда
- Оправдываюсь: "Он сам справится";
- Перекладывание ответственности: «Там есть кому поддержать!»
- Избегаю, потому что "не знаю что сказать"
- Не возвращаюсь

Разница:

**Адаптивное - передышка.
Дезадаптивное - избегание.**

Страхи - какие они бывают



"Я не справлюсь"

- Не могу контролировать свои эмоции
- Расплачусь при нём - будет хуже
- Не знаю, что делать, если станет плохо

Важно!

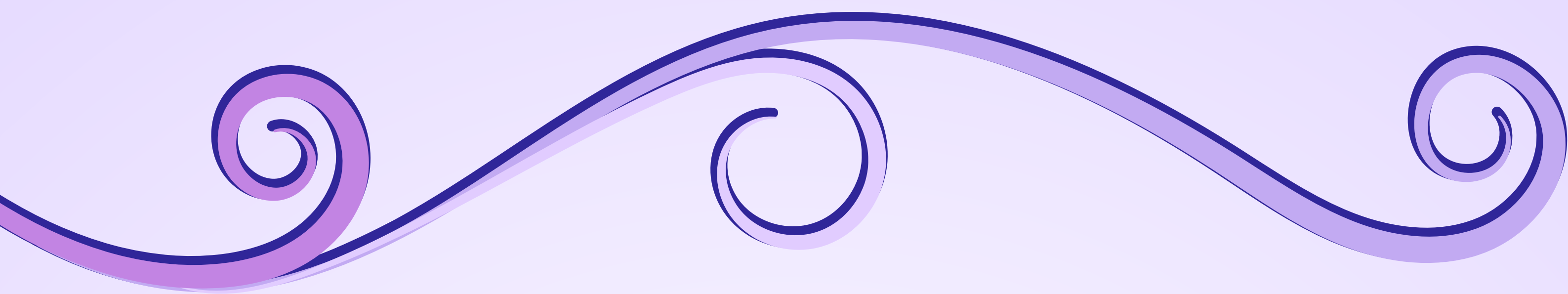
Ты не обязана быть сильной.
Твоё присутствие - уже помощь.

"Я раню"

- Скажу что-то не то
- Испорчу его настроение
- Напомню о болезни

Важно!

Твоё желание помочь - важнее идеальных слов.
Главное - ты рядом



"Я испугаюсь изменений"

- Увижу, как он изменился
- Не узнаю его
- Не смогу принять

Важно!

Изменения - часть жизни. Ты можешь учиться принимать. Постепенно.

"Не знаю, что сказать"

- Боюсь неловкой тишины
- Не хочу говорить о болезни
- Не хочу говорить о погоде

Важно!

Молчание - тоже контакт. Можно просто быть рядом.



Чего точно не стоит говорить



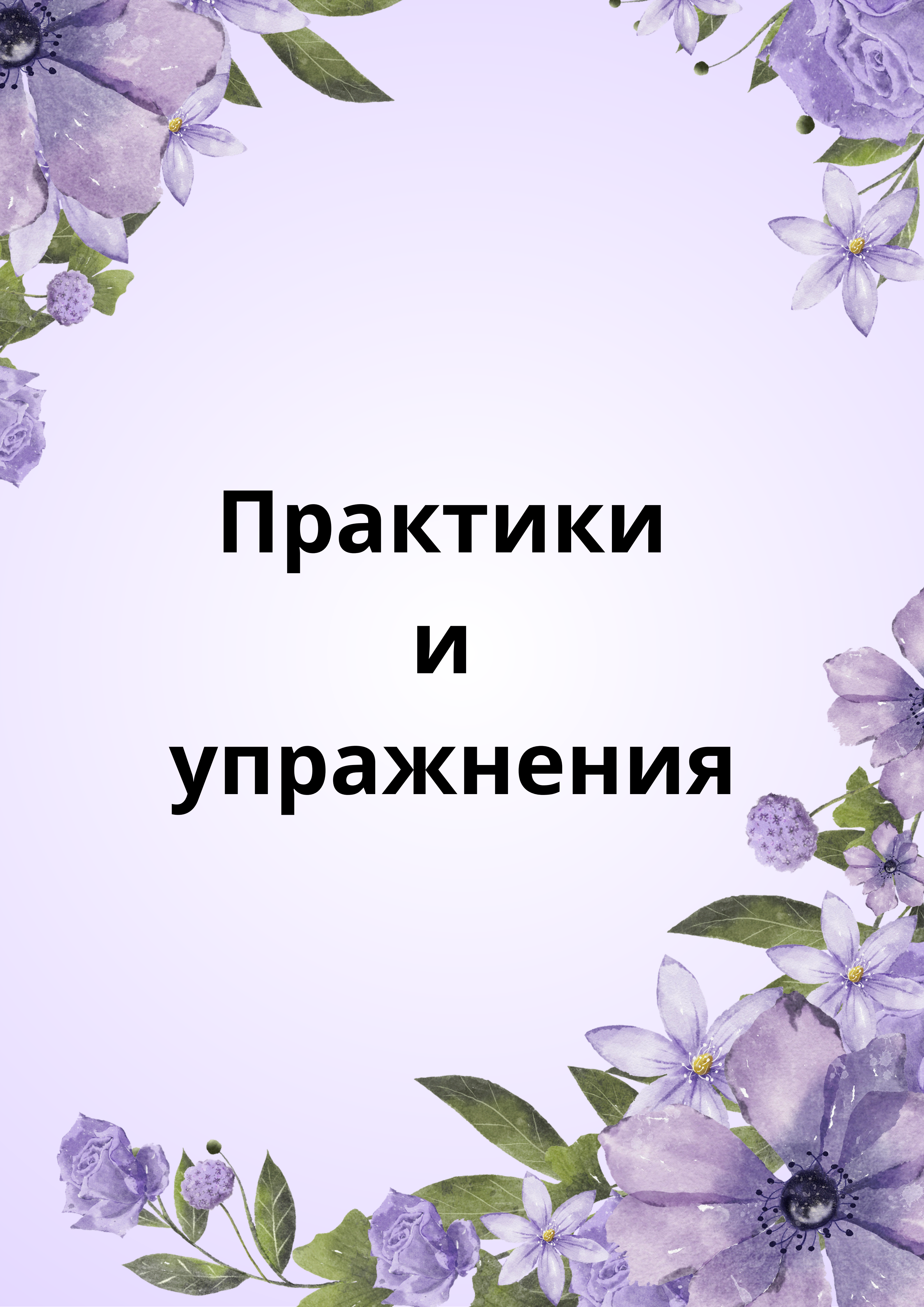
*Краткий список фраз-табу, которые
обесценивают чувства больного:*

- «Держись, всё будет хорошо» (мы не знаем, будет ли).
- «У других еще хуже».
- «Главное - позитивный настрой».



Вместо этого скажите:

«Я не знаю, что сказать, но я сочувствую тебе».



**Практики
и
упражнения**

1. Заземление (чтобы не улететь в эмоции)

Техника 5-4-3-2-1:

Самоуспокоение посредством пяти органов чувств
Действия по самоуспокоению снижают эмоциональную уязвимость и импульсивность, помогают переживать боль и стресс, не ухудшая своё положение.

Для этого посмотрите на картинку, где представлена стандартная техника 5-4-3-2-1.

Практикуйте её как можно чаще, чтобы в стрессовой ситуации вы смогли вспомнить и выполнить упражнение - только тогда она действительно поможет



**Когда накатывает страх -
сначала вернись в тело.
Голова успокоится.**

2. Дыхание "на четыре счёта"

- Вдох на 4
- Задержка на 4
- Выдох на 4
- Задержка на 4



Повтори 3-5 раз.

*Активирует парасимпатическую
нервную систему.*

Страх уменьшается.

3. Проработка "худшего сценария" Задай себе вопросы:

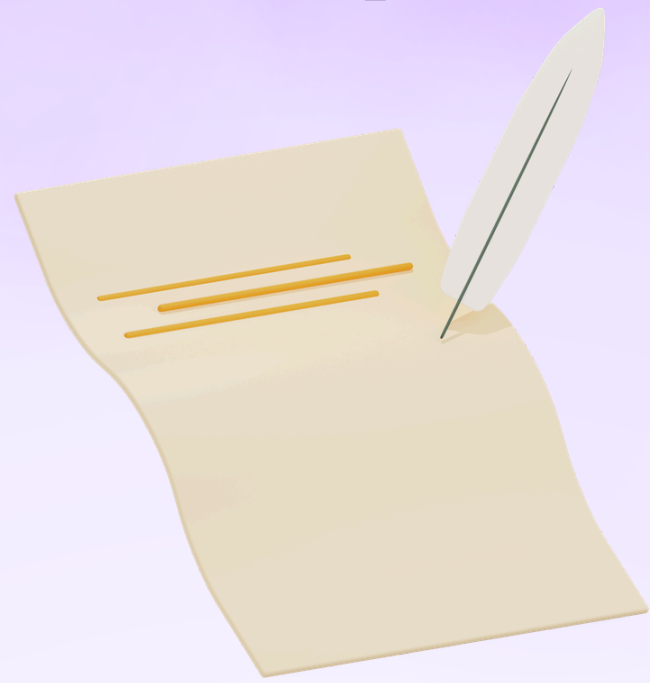


- "Что самое плохое может случиться?"
- "Как я с этим справлюсь?"
- "Что я буду делать, если он заплачет?"

Обычно худшее - не так страшно, как представлялось.

И у тебя уже есть ресурс.

4. Подготовка скрипта (заранее)

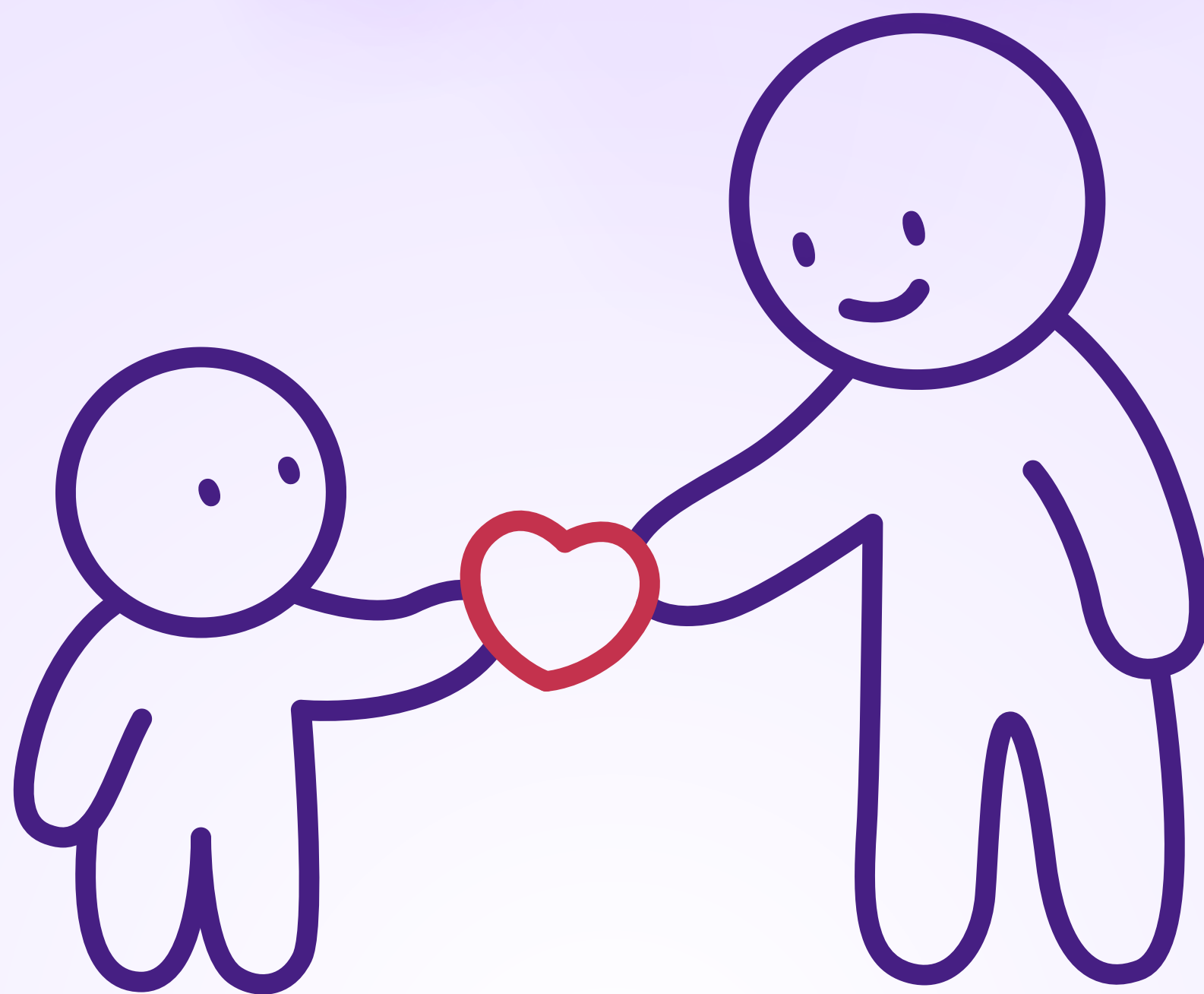


Не надо импровизировать. Подготовь фразы заранее:

- "Привет. Я не знала, что сказать, поэтому молчала. Но я хочу быть рядом."
- "Я не знаю, что тебе сейчас нужно. Я люблю тебя. Если хочешь, расскажи, что тебе сейчас нужно"
- "Я хотела услышать твой голос. Всё нормально, если не хочешь говорить, я позвоню тебе в другой раз"
- "Я просто проведать. Перезвоню завтра, если хочешь."
- "Я не буду спрашивать о здоровье, если ты не хочешь, просто расскажу новости".

Скрипт снимает неопределённость.

5. Начать с малого



Не звонить сразу на час. Начать с:

- Короткого сообщения: "Привет. Помню. Люблю."
- Открытки
- Короткого звонка на 2-3 минуты
- Цветов без повода

Маленький контакт - тоже контакт.



6. **Действие вместо слов**



Страх контакта часто возникает от незнания, что сказать. Мы боимся сказать что-то не так, ранить, надоесть. И поэтому — молчим. Но молчание тоже ранит.



Когда человек болеет, он часто не может попросить о помощи. Ему трудно, стыдно, он не хочет быть обузой.



Когда ты говоришь «звони, если что» — это хорошо. Но это часто не работает, человеку нужно решение. Ему нужно знать, что конкретно ты можешь сделать.

Как предлагать конкретную помощь:

-  «Звони, если что-то нужно»
-  «Я могу привезти продукты в четверг»

-  «Чем помочь?»
-  «В субботу могу забрать детей на прогулку»

-  «Я рядом»
-  «Могу прийти в среду вечером — просто побыть с тобой, без суеты и разговоров»

-  «Позвони, когда будет тяжело»
-  «Давай созвонимся в пятницу в 18:00 — я позвоню сама»

Что можно предложить:

- ✓ Привезти продукты
- ✓ Помыть пол / убраться
- ✓ Забрать детей / сводить на секцию
- ✓ Приготовить еду (или привезти)
- ✓ Посидеть с человеком (просто рядом)
- ✓ Сходить в аптеку
- ✓ Съездить к врачу
- ✓ Погулять вместе (если сил хватает)
- ✓ Просто позвонить и помолчать

Главное:

Не жди просьбы. Предлагай конкретику - и человеку будет легче принять помощь.

Иногда самое ценное - не слова поддержки, а конкретное действие.

7. Самосострадание



Когда думаешь: "Я не справлюсь, раню, испугаюсь" - скажи себе:

"Это нормально бояться. Я не обязана быть идеальной."

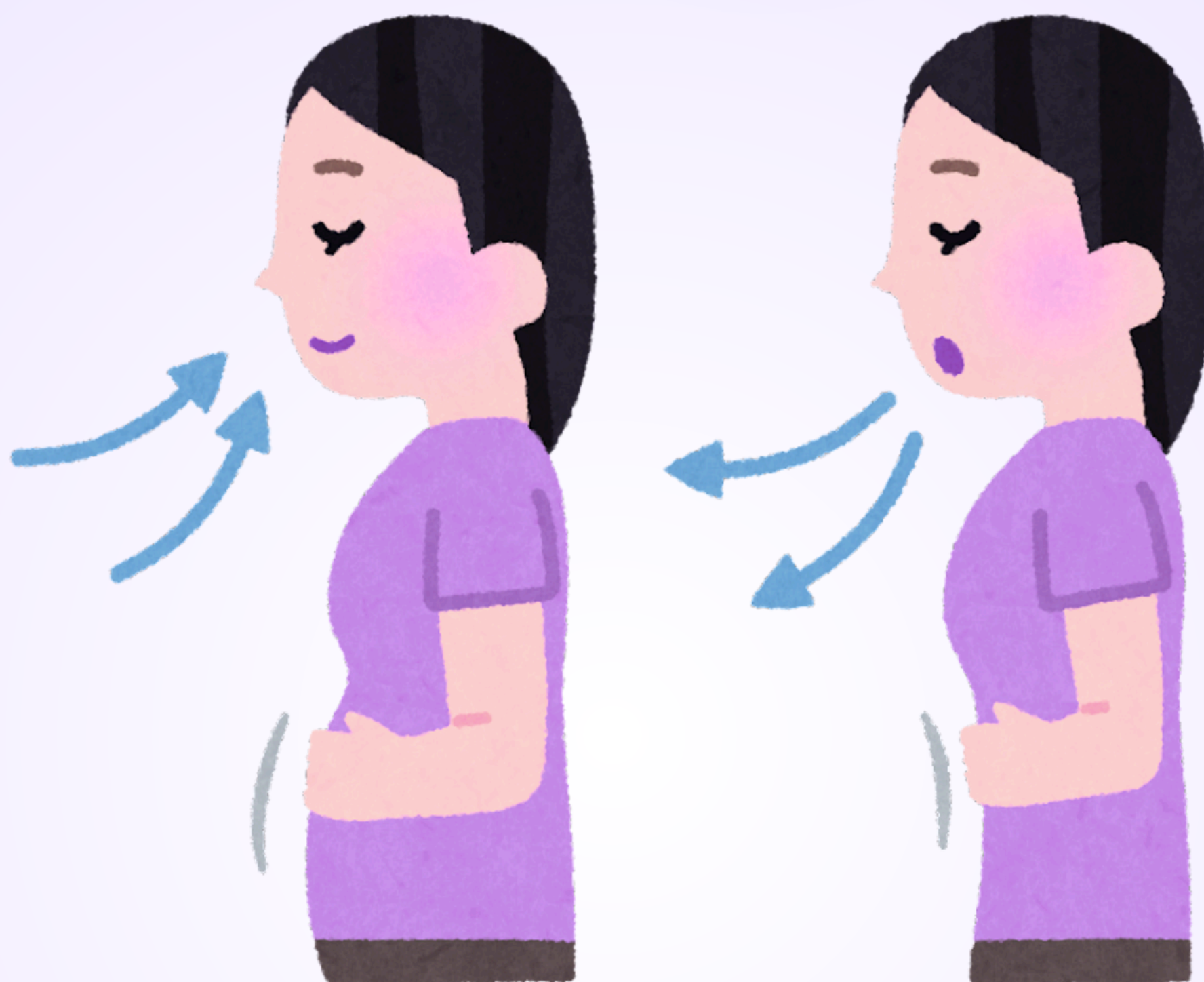
"Я буду рядом — и это уже важно."

"Ошибки — это часть. Я учусь."

Погладь себя по плечу.

Как бы сказала подруге - скажи себе

8. Почувствуй своё тело и опору



Перед контактом:

Встань, почувствуй ноги на полу.

Сделай пару глубоких вдохов

Положи руку на сердце

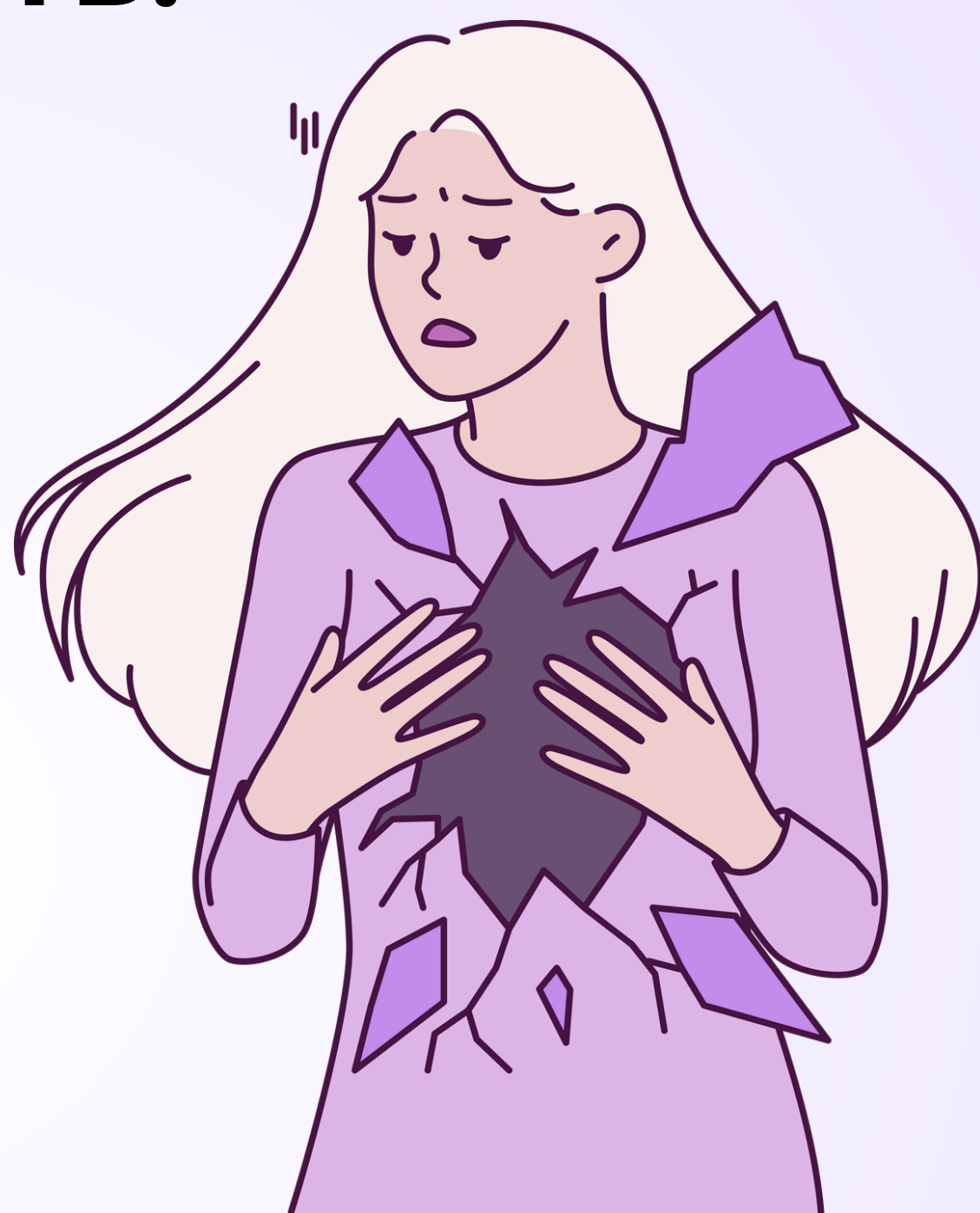
9. Что делать после звонка или встречи?

Контакт с человеком, который болеет - это может быть тяжело. Независимо от того, кто он тебе: друг, родственник, любимый человек.



После разговора или встречи ты можешь чувствовать:

- опустошение
- тревогу
- желание плакать
- злость
- беспомощность



Это нормально.

Это называется «вторичная травма» - ты не болеешь, но переживаешь вместе.

И это забирает силы.

Как «сбросить» напряжение:

- Выйди на прогулку
- Выпить чаю / кофе
- Поплачь (можно, нужно)
- Позвони подруге и выговорись
- Послушай музыку
- Помой посуду / уберись - физическое действие снимает напряжение
- Прими душ
- Прими ванну



Свой круг поддержки

Найди тех, кому можно выговориться:

- Подруге / другу
- Мужу / жене (если это не больной)
- Психологу
- Сообществу близких (группа поддержки)

Главное!

- Заботиться о себе - не эгоизм. Это необходимо, чтобы ты мог/могла быть рядом дальше.
- Ты не обязан/обязана быть сильной/сильным всегда. Но ты должна позаботиться о себе - чтобы хватило сил на того, кто в тебе нуждается.

