

# Как говорить с близким человеком с диагнозом рак яичников



## Слушайте

Это самое главное в разговоре. Не перебивайте, не осуждайте, не пытайтесь изменить или исправить чувства, которые выражает женщина. Покажите, что вы открыты для разговоров и готовы принять все, что ее беспокоит.



## Не старайтесь ответить на все

Возможно, вы не всегда сможете найти ответ на слова собеседницы, и это нормально. Порой достаточно просто выслушать.



## Смотрите в глаза и будьте рядом

Поддерживайте зрительный и физический контакт: прикосновение, улыбка, внимательный и теплый взгляд выразят ваше внимание и неравнодушие.



## Не давайте советов

Не стоит чрезмерно влезать в чужую жизнь и давать советы, если женщина напрямую не просит об этом.



## Не реагируйте на вспышки негатива

Не обижайтесь, не устраивайте выяснения отношений, просто примите как данность, что такое может случаться из-за сильных внутренних переживаний.



## Выражайте чувства

Не скрывайте свои чувства и не бойтесь выражать сочувствие — это позволит сохранить эмоциональную близость.



## Спросите, чем вы можете помочь

Кому-то важна материальная и бытовая поддержка, а кому-то хочется просто иметь возможность откровенно поговорить.



## Говорите не только о болезни

Диагноз не делает из женщины другого человека. Говорите на посторонние темы, как и раньше, смейтесь и радуйтесь.



## Стройте совместные планы

Говорите о простых и достижимых делах на ближайшее будущее: что будете делать на выходных или следующей неделе.

## + Какие фразы использовать

«Я рядом».

«Мне хочется сделать все, чтобы помочь тебе это преодолеть».

«Что я могу для тебя сделать?»»

«Мне жаль, что это происходит с тобой и что тебе придется пройти путь лечения».

«Ты мне очень дорога, и мне жаль, что ты плохо себя чувствуешь».

«Мы будем справляться со всем вместе».

«Да, это действительно страшно, но мы будем делать все, что нужно».

«Может быть, ты хочешь, чтобы я помогал(а) тебе с уборкой, визитами к врачу, покупками?»»

## - Каких фраз избегать

«Все будет хорошо».

«Держись».

«Ты не выглядишь больной».

«Успокойся!»»

«Не опускай руки!»»

«Мысли позитивно!»»

«Не говори ерунды».

## × Стоп-слова

Смерть, рак, конец, горе и т.д.

### Источники

Особенности психологического статуса родственников пациентов со злокачественными новообразованиями. Шишкова А.М. и др. // Вопросы онкологии, 2023. Том 69, № 6. DOI 10.37469/0507-3758-2023-69-6-1081-1090. Дата обращения: 21.11.2025.

Как поддержать близкого во время лечения рака (и не только) и не сломаться самому <https://media.nenaprasno.ru/articles/pravila/kak-podderzhat-blizkogo-vo-vremya-lecheniya-raka-i-ne-tolko-i-ne-slomatsya-samomu/?ysclid=mi8vvyjnhg998318362>. Дата обращения: 21.11.2025.

«Не говорите, что все будет хорошо»: онкопсихолог о том, как поддержать человека, заболевшего раком <https://yasnoeuro.ru/onkopsixolog-o-tom-kak-podderzhat-zabolevshego-rakom-cheloveka/?ysclid=mi8vwzrc40237738496>. Дата обращения: 21.11.2025.

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача: ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз», 123112, город Москва, 1-й Красногвардейский проезд, дом 21, строение 1, этаж 30. Тел.: +7 (495) 799-56-99, [www.astrazeneca.ru](http://www.astrazeneca.ru).

Номер одобрения: RU-28256; дата одобрения: 29.04.2026; дата истечения: 29.04.2028