

# Как рассказать о раке яичников близким

## + Подготовка

### ? Стоит ли рассказывать

Говорить или нет — это только ваш выбор. И все же психологи рекомендуют сообщить о диагнозе кому-либо из близких, ведь так вы сохраните контакт с окружающими, получите помощь и психологическую поддержку.

### ? Кому рассказывать

Не обязательно говорить о диагнозе всем и сразу. Начните с тех, кто точно вас поддержит и сможет помочь. Также подумайте, кому рассказать о диагнозе позже или не говорить вовсе.

### ? Как выбрать момент

Сообщите о диагнозе в спокойной и комфортной обстановке, когда у вас есть силы для разговора, а собеседник никуда не торопится и может вас выслушать.

### ? Как подготовиться

Скорее всего, вы будете волноваться. Попробуйте записать на бумаге основные мысли, чтобы не теряться в разговоре. Возможно, предварительно стоит обсудить будущий разговор с психологом.

## + Что говорить



### Расскажите о диагнозе

Какой у вас рак, на какой стадии, как его будут лечить. Старайтесь не перегружать собеседника незнакомыми терминами, в которых ему сложно будет разобраться.



### Ведите разговор в позитивном ключе

Ваш диагноз — большой стресс не только для вас, но и для близких. Постарайтесь не пугать их, а спокойно сообщить объективную информацию.

### × Каких фраз избегать

«Это конец».

«Мне осталось недолго».

«Вряд ли я смогу вылечиться».

### + Какие фразы использовать

«Врачи уже составили чёткий план лечения».

«Современная медицина очень продвинулась в лечении рака яичников, у меня хорошие шансы».

«Тысячи женщин успешно справились с этой болезнью, справлюсь и я».



## Попросите о помощи

Позвольте близким помочь вам и прямо скажите, как это сделать.

«Мне нужно, чтобы меня сопровождали в больницу».

«Я хочу, чтобы ты не жалел меня, а просто был рядом».



## Расскажите о своих чувствах

Это непросто, но так вы сможете получить поддержку и помощь.



## Попросите близких не менять свою жизнь

Они не должны испытывать чувство вины из-за того, что радуются, живут, путешествуют и работают.



## Что учитывать в разговоре



### С партнером

Разговоры о лечении и самочувствии важны не только для вас, но и для вашего партнера. Не бойтесь напугать или обидеть его. Помните, что это взрослый человек, способный справиться со своим эмоциональным фоном.



### С родителями

Будьте аккуратны в формулировках в разговоре с пожилыми родителями, чтобы не допустить слишком сильного волнения: оно может привести к скачкам давления, головокружению, бессоннице и другим реакциям. Старайтесь реже использовать слова «рак», «онкология», заменяйте их более нейтральным словом «опухоль». Расскажите о плане лечения — это снизит тревогу.

«У меня обнаружили опухоль. План лечения определен, я уже начала лечение и нормально его переношу».



### С детьми

Будьте максимально честными. Не делайте вид, будто ничего не происходит: ребёнок заметит несоответствие происходящего вашему поведению, это вызовет тревогу и чувство вины. Говорите о болезни просто и доступно, позвольте ребёнку задавать вопросы и выражать чувства.

«Я заболела, мне придётся некоторое время проводить в больнице. Но я всегда буду с тобой на связи».

«Я прохожу лечение, поэтому я сейчас выгляжу по-другому и у меня короткая стрижка. Но когда лечение закончится, все будет как прежде».

## Источники

Sobota A, Ozakinci G. "Will It Affect Our Chances of Having Children?" and Feeling "Like a Ticking Bomb" —The Fertility Concerns and Fears of Cancer Progression and Recurrence in Cancer Treatment Decision-Making Among Young Women Diagnosed With Gynaecological or Breast Cancer. *Front Psychol.* 2021. Jun 2;22:632162. doi: 10.3389/fpsyg.2021.632162. PMID: 34149518; PMCID: PMC826503.

Психогенные реакции у женщин со злокачественными опухолями органов репродуктивной системы. С.В. Иванов, М.А. Самушия, К.А. Мустафина//Опухоли женской репродуктивной системы. - 2009. - № 3-4. - С. 63-69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihogennye-reaktsii-u-zhenschin-so-zlokachestvennymi-opuholyami-organov-reproduktivnoy-sistemy>. Дата обращения: 25.11.2025.

Arida JA, Bressler T, Moran S, D'Arpino S, Carr A, Hagan TL. Mothering with advanced ovarian cancer: "you've got to find that little thing that's going to make you strong." *Cancer Nurs.* 2019;42(4):E54–60. doi: 10.1097/NCC.0000000000000550. PMID: 29489476; PMCID: PMC6111003.

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-28255; дата одобрения: 23.04.2026; дата истечения: 23.04.2028