

Чем полезно участие в группе взаимопомощи?

- Благодаря группе взаимопомощи вы сможете найти близких людей, которые будут рядом с вами на этом пути, который многие проходят в одиночестве.
- Вы сможете получить советы и полезную информацию из уст тех, кто прошел через то же самое, через что предстоит пройти и вам.
- Вы сможете поделиться своим знанием и опытом с другими.

Поиск подходящей группы поддержки

Хотя группы поддержки являются мощным инструментом на пути к выздоровлению, они подходят далеко не всем. Группы, построенные на предоставлении эмоциональной поддержки, предназначены для тех, кому легко делиться своими чувствами, страхами, связанными с раком, в групповом формате. Такая форма общения комфортна и приятна далеко не всем. Некоторые предпочитают держать свои чувства при себе и готовы делиться ими только с близкими друзьями и родственниками.

Каждый из нас нуждается в чем-то своем. Очень важно найти поддержку в той форме, которая подходит именно вам.

Принимая решение об участии в группе взаимопомощи, руководствуйтесь следующими советами:

- Участие в группе взаимопомощи может быть полезно на определенной стадии лечения, а позднее оказаться менее необходимым.

- Учитывайте состав группы. Если вам недавно поставили диагноз, а остальные члены группы пытаются справиться со стрессом, вызванным повторным возникновением рака, участие в такой группе может оказаться для вас тяжелым и даже невыносимым.

- О таких проблемах, как конфликты в семье или депрессия, лучше разговаривать один на один с вашим личным консультантом, а не выносить их на обсуждение группы поддержки.

- Перед посещением группы взаимопомощи, пообщайтесь с ее ведущим и убедитесь в том, что ваши цели совпадают с целями группы поддержки.

Как мы уже говорили, не существует идеальной модели групп взаимопомощи. Вам нужно найти такую группу, которая наилучшим образом отвечает вашим требованиям.

В большинстве случаев группы взаимопомощи устроены так, чтобы отвечать требованиям участников определенного возраста, находящихся на определенной стадии заболевания. Во многих странах группы поддержки существуют достаточно давно и предназначены для пациентов с разными потребностями. Существуют группы взаимопомощи для тех, кому недавно был поставлен диагноз, для тех, кто проходит химиотерапию, или для тех, кто борется со страхом перед повторным диагнозом. В нашей стране такие группы существуют не так давно и их не очень много.

Если вы нашли в своем регионе группу взаимопомощи, не торопитесь, дайте себе привыкнуть к тому, как проходят встречи. Помните, что кому-то легче делиться своими чувствами, а кому-то сложнее. Нет ничего предосудительного, чтобы в течение какого-то времени только выслушивать остальных.

