


«**Таблеточки**» — благодійний фонд, який працює з 2011 року і надає допомогу дітям та їхнім сім'ям на кожному етапі лікування від раку. Місія фонду — створювати умови для якісної медичної, психологічної допомоги та повноцінного життя онкохворих дітей та їхніх родин під час та після лікування.

Обстеження, придбання ліків в Україні та за кордоном, психологічна та паліативна підтримка, соціальна реабілітація, проживання біля лікарні — по цю та іншу допомогу у боротьбі з хворобою можна звернутися до фонду. Окрім цього, завдяки благодійникам і партнерам, фонд системно допомагає дитячим онковідділенням, захищає права онкохворих дітей, забезпечує підтримку та безперервний професійний розвиток медичного персоналу.



Якщо вам потрібна
допомога:



 Україна, м. Київ,
вул. Омеляновича-Павленка 4/6,
14 поверх

 +380 67 464 87 74

 <https://tabletochki.org/>

Ми поруч. Ми разом 



ДОРОГІ БАТЬКИ ПІДЛІТКА!

Насамперед хочемо подякувати за те, що ви поруч зі своєю дитиною у непростий період. Ви робите усе, щоб допомогти йому/їй перемогти і полегшити процес боротьби з діагнозом. Щодня вашій дитині доводиться справлятися із труднощами, пов'язаними з проживанням хвороби: втратами, страхом перед діагнозом та/або лікуванням, невідомістю, ізоляцією, порушенням кордонів, змінами та нездатністю робити те, що хочеш.

Та окрім цього, він/вона проживає ще один бурхливий період — підлітковий вік. Зміна інтересів і пріоритетів, перепади настрою, бажання усамітнитись і втаємниченість, байдужість до навчання, перші симпатії та серйозні закоханості — буває непросто. Цей щоденник може стати інструментом, що допоможе підліткам залишатися в контакті з собою.

Що це за щоденник і навіщо він був створений?

Щоденник — це сторінки із запитаннями та вправами, які створила американська психологиня Пем Ганц, щоб підтримати підлітків, які зіткнулися з досвідом раку. Для української аудиторії його адаптувала команда психологів фонду «Таблеточки» разом з підлітками-переможцями, тож він заряджений на підтримку, справжність та щирість.

Він тематично розділений на кілька блоків, які відображають різні етапи та сфери життя:

- ✓ встановлення діагнозу, усвідомлення нового статусу, лікування — допомагають нормалізувати складні емоції, прояснити почуття, дати інструменти для пошуку відповідей на купу запитань, які виникають, та сфокусуватися;
- ✓ перебування у лікарні, адаптація до інакшого ритму — підтримують під час госпіталізації, дають змогу виплеснути накопичені почуття, трохи розважають і дають інструменти для формування здорових адаптаційних механізмів;
- ✓ школа, друзі, родина — супроводжують у роздумах щодо стосунків з близьким оточенням і дають змогу усвідомити, що рак змінює і їхні життя;
- ✓ роздуми про глибоке: долю, віру та майбутнє — дають опору, коли здається, що її складно знайти та відчути;
- ✓ стосунки, робота та зміни у житті — можливість поміркувати про практичні аспекти дорослого життя;
- ✓ життя після раку, опрацювання досвіду — спонукають усвідомлено проаналізувати те, що вже в минулому, і взяти у майбутнє те, що дає сили.

Отже, усі розділи стосуються звичайного підліткового життя у незвичайних обставинах.

Як батькам доцільно взаємодіяти з цим щоденником? Пропонуємо ставитися до цього щоденника як до особистого простору вашого підлітка. У цей віковий період дуже важливим є спілкування з однолітками та встановлення довірливих, близьких стосунків з ними. Та оскільки насправді зараз це буває складно робити, ми спробували наділити цими функціями щоденник. На цій території підліток може бути відвертим: ділитися думками без осуду інших, описувати потаємне (про страхи, жалі, сподівання та радості), занотовувати важливе щодо лікування та перебігу хвороби, мріяти та планувати майбутнє. Важливо дати йому/їй змогу отримувати цей досвід приватності, якого так бракує протягом усього шляху лікування.

Інколи до вас можуть звернутися із запитаннями чи проханнями про пораду — будьте щирими, використовуйте цю нагоду, щоб підтримувати близькість та теплоту.

Підлітки знають, що батьки — не всемогутні (хоча інколи так справді здається), але від того вони не стають слабшими. Інколи ми переживаємо за дитину сильніше, ніж сама вона сприймає ситуацію. Ви можете підтримати свого сина/свою доньку, нарощуючи власну опору та внутрішній ресурс.

Якщо у вас виникли труднощі у спілкуванні з підлітком або ви відчуваєте потребу у фаховій допомозі психологів/психотерапевтів, будь ласка, зверніться до психологічної служби фонду «Таблеточки» за номером телефону: **+38 (050) 210 55 41**

Цей щоденник було перекладено та адаптовано для української аудиторії благодійним фондом «Таблеточки».



ЖИТТЯ НЕ ЗАВЖДИ
ШТИЛЬ



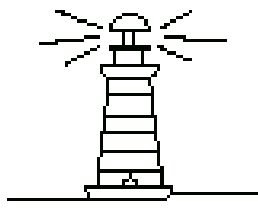


↓ ЖИТТІ НЕ ЗАВЖДИ
ШТИЛЬ

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ!

Ця книга доступна для індивідуального використання,
та не може бути використана у комерційних цілях

*Дже уо есім за дже ичәйим пидитәи м, хәи справляемтәи
з джа ексомрат, чиз сила, мудростәи / стәйкәи за джа хәи мәнә.
Дже уо тәгәи мәй рәдизәи за асәмәкәи тәи пидитәи у.*



У житті не завжди шпиль

Щоденник підтримки для всіх підлітків, які зіткнулися з раком

Авторка: Пем Ганц

Усі права застережено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена у будь-якій формі й будь-якими засобами без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

Перекладено з 2-го видання англ.
Pam Ganz, *Life Isn't Always A Breeze* © 2016 Coping for Kids™ ISBN 978-0-9653392-3-0

Переклад з англійської, адаптація та редизайн книги для української аудиторії:
Благодійний фонд «Таблеточки» спільно з психологічною спеціалісткою з підлітків
Марією Діданко та підлітками, які подолали рак, — Євгеном Тараховим,
Ангеліною Лизик, Єгором Гузем та Маринною Гордієнко.

Дозвіл на адаптацію оригінального твору для української аудиторії Пем Ганц надає
виключно БФ «Таблеточки» згідно з умовами ліцензійного договору.

ЗМІСТ

Про цей щоденник.....	8-9
Звернення до читачів.....	9-11

РОЗДІЛ I: ВСЕ ЯК В ТУМАНІ — діагноз, лікування та твої почуття на цьому етапі

Про мене.....	12
Все як в тумані.....	13
Знання — сила. Так ні, мабуть?.....	14
Пограння? 30 запитань.....	15-16
30+ запитань.....	17
Досліджуй.....	18-19
Співаць наготові.....	20
Підготуй запитання.....	21
Підводні монстри.....	22
Ляпть галі!.....	23
Ким ти мені лікар.....	24-25
Руйнівники міфів.....	26-27
Дітай ширше.....	28
Ти заслужуєш на відпочинок!.....	29-30
На зашуйте мене.....	31
Дозволь собі.....	32
Бути собою.....	33
Мені себе шкода.....	34
Так, буває лише кіно.....	35
Прогноз погоди: що за бортом?.....	36-37

РОЗДІЛ II: МОРЕ ЕМОЦІЙ — лікарня, сім'я, а да та ця твоя почуття на цьому етапі

Досі себе звинувачуєш?.....	38
Мі, болячі!.....	39
Хто цю дзяркіт?.....	40-41
Випусть мене!.....	42
Кача з іншого боку.....	43
Перевіляння лікарня.....	44
Дня науки.....	45
Якщо правона.....	46
Вони невидимі.....	47
Так тримати.....	48
Що замість очей?.....	49
Море емоцій.....	50
Живітно.....	51
Продовжання.....	52
...і ще.....	53

Тиша лікує.....	54
Навігатор на морі.....	55
Нові правила етики.....	56-57
Телепатія.....	58
Культурний контекст.....	59-60
Родичів культура.....	61
Моя ідеяльна чи ідеально сказана сім'я.....	62-63
Ми всі змінилися.....	64
Давати і брати.....	65
Прогноз погоди: що за бортом?.....	66-67

РОЗДІЛ III: ЛОВИ ХВИЛЮ — школя, друзі, подолання труднощів та твої почуття

Починаємо вечірку.....	68
Навчання під час лікування.....	69
Світло знань.....	70
Як триматися на плаву?.....	71
Д-Р-У-34.....	72
Труднощі перекладу.....	73
З допомогою друзів.....	74
Через дві доріжки.....	75
Очікування.....	76
Лосиханки.....	77
Куди сьогодні тримаєш курс?.....	78
Якщо.....	79
На розбитий човен.....	80
Грім та блискавки.....	81
Палас.....	82
Справжнє щастя.....	83
Реалізація?.....	84
На хвилях настрою.....	85
Готові до бою.....	86-87
Прогноз погоди: що за бортом?.....	88-89

РОЗДІЛ IV: ЗАГЛЯНЕМОСЯ — віра, рефлексія, стратегії та твої почуття

Мій досвід.....	90-91
Поговорімо ще.....	92
Розум чи сила.....	93-94
Сарказм?! З чана дощай!.....	95
Дякую!.....	96
На іншому березі.....	97
Тривога.....	98
Говори!.....	99
Люди прекрасні.....	100
SOS.....	101
У кожного своя правда.....	102-103
Тикрутий/тикруте!.....	107
Подвійно пулею!.....	108
Мора по коїна.....	109
Message in a bottle.....	110
Висі сили?.....	111
Висі сили? (продовження).....	112-113

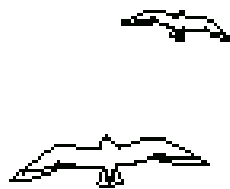
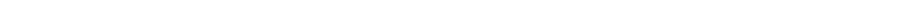
Питання життя і смерті.....	114
Дай руку.....	115
Заглиблюємося.....	116
Думками нависоріт.....	117
Прогноз погоди: що за віном?	118-119

РОЗДІЛ VI: НА ПАУЗІ — робота, стосунки, зміни та твої почуття

Старти.....	120
Хто це казав?.....	121
Що у тебе в плідності?.....	122
Так, як є.....	123
Скази чому.....	124
На невіданій території.....	125
Робота.....	126
Московий штурм.....	127
Напоємся.....	128
Поганий поганиший.....	129
Ак я тут опинився/опинилася?.....	130-131
На гвізді.....	132
Зміна курсу.....	133
Халкмаєнна.....	134
Життєві.....	135
Я навіть не чую.....	136
Найкращі слухачі.....	137
Мутки (тобто стосунки).....	138
Далі буде.....	139
Прогноз погоди: що за бортом?.....	140-141


РОЗДІЛ VII: ПЕР ВМОЖЦІ! — життя з раком, отримавши уроки та майбутнє

На тому березі моря.....	142-145
Надія є.....	146
Час на самоті.....	147
Дівча з мене тут.....	148
Мощаєтєвє місце.....	149
Американські гірки.....	150
Відшурого серця.....	151
Таким собі дань.....	152
Можєв краєц.....	153
Житєвє мудрієтє.....	154
Восєтєк пєслє штурєтє.....	155
Щє прє вєсєтєкє (продєвєжєнє).....	156
Хєвєтє лишє людє.....	157
Ідєєлєтєнєтє дань.....	158
Пєрєтєтєкє.....	159
Розєтєвє.....	160
Розєвєрєтєнє зєтєкє кєфєртє.....	161
Щє прє зєтєкє кєфєртє.....	162
Нєвєтєтє.....	163
Аєє сєгєдєнєтє тєвє мєрє? Нєвєтєтєтєтєтє.....	164-165
Прєтєкєтє пєгєдєтє щє зє бєртєтє.....	166-167
Прє щє дєтєвєтє?.....	169-177
Прє зєтєрєтє.....	178




ПРО ЦЕЙ ЩОДЕННИК...

1. Хоча сторінки й пронумеровані, їх не обов'язково заповнювати у хронологічному порядку. Життя не завжди передбачуване, тож якщо ти вирішиш навмання розгорнути сторінку — нічого страшного. Шукай сторінку, яка якнайкраще відповідає твоєму настрою в цей конкретний день.
2. Кожні 15-20 сторінок ти знайдеш розділ «Прогноз погоди: що за бортом?». Ці сторінки важливі тому, що самопочуття змінюється з часом. Так ти можеш оновити свої записи та побачити, як твоє сприйняття, емоції та почуття змінювалися протягом днів, тижнів, місяців і навіть років.
3. Немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Записи в цьому щоденнику — твої й для тебе. Вони про твій унікальний особистий досвід, думки та емоції.
4. Використовуй цей щоденник як «безпечне місце», щоб чесно писати про свою особисту подорож через досвід раку. Нехай сторінки допоможуть тобі віднайти та зрозуміти свої думки, почуття, запитання, страхи, занепокоєння, надії та мрії.
5. Ти можеш використовувати цей щоденник як приватно, так і в групі підтримки. А якщо у тебе є питання чистрахи, які потрібно вирішити, — поговорити з батьками, медичними працівниками, вчителем чи психологом, щоб впоратися з цими побоюваннями та переживаннями.

- 
6. Пам'ятай, ти не самотній/не самотня. Є й інші підлітки та молоді люди, які пройшли цей шлях до тебе, і є люди, які пройдуть цей шлях поруч із тобою, поки ти вчишся давати собі раду з раком, який є частиною твого життя.
 7. Ти можеш розфарбувати цей щоденник відповідно до своєї настрою — прижопи кольором олівці чи ручки-лайнери, коли користуєшся ним.
-

ЗВЕРНЕННЯ ДО ЧИТАЧІВ

Твоє життя могло бути безтурботним (чи ні) до того, як рак став частиною твоєї реальності. У будь-якому разі тепер, коли рак є частиною твого життя, рух вперед означає вхід на незнайому територію та прокладання шляху у цій подорожі. Досвід боротьби з раком є несподіваним викликом, який вимагатиме творчих способів адаптації до нового світу. Цей щоденник було створено, щоб дати можливість сховатися від буревію подій та станів, через які ти проходиш. Цей щоденник був написаний для ВСІХ підлітків, які зіткнулися з раком. Незалежно від того, чи рак діагностовано у тебе, чи у когось з твоїх батьків, братів чи сестер, бабусі чи дідуся, або найкращого друга/найкращої подруги, є щось, що ви поділяєте: рак тепер є частиною вашого життя. Хоча ти й не можеш цього змінити, але тобі під силу адаптуватися до нової реальності та навчитися справлятися з нею.





Мета цієї книги — надати тобі можливість висловлюватися та досліджувати моєр емоцій, які ти будеш відчувати, спілкуватися та шукати відповіді на запитання, долати хвилювання та допомагати напрацювати здорові стратегії подолання труднощів. Ти та кожможеш вино ристовувати цей щоденник, щоб налагодити спілкування зі своєю родиною, друзями, медичними працівниками, лікарями.

Коли ти заповнюватимеш сторінки, висловлюватимеш на них свої думки, питання, страхи, занепокоєння та надії на майбутнє — знай, що ти не самотній/не самотня. Кожна сторінка в цьому щоденнику стосується проблеми, з якою підлітки або молоді люди, які борються з раком, ділилися з авторкою протягом 30 років — сам на сам чи в групі підтримки. Май на увазі, цей щоденник створений для задоволення потреб усіх підлітків, у яких діагностовано рак, тож деякі відповіді, проблеми чи емоції можуть не відгукуватися тобі — це ОК. Однак цілком можливо, що вони відгукнуться комусь іншому у твоїй родині чи у колі друзів.

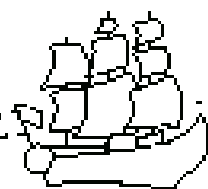
Хоча рак впливає на всіх членів сім'ї, у кожного цей досвід буде різним. Немає двох людей, які матимуть абсолютно однакові способи впоратися з ним. Важливо не порівнювати «кому гірше», а спробувати з повагою та розумінням ставитися до почуттів кожного. Бо кожна людина намагається знайти свій власний неповторний спосіб впоратися з раком.

Море — це символ, що прослідковується крізь увесь щоденник, який ти тримаєш в руках. Це уособлення стану душі підлітка, який зіткнувся з раком. Море може бути спокійним — усонячний день, з безмежною гладдю води та легким вітерцем. А може бути бурхливим — нестримною стихією під час шторму, із шумом прибою, грозовими хмарами і пінистими хвилями. Але навіть після шторму, якому не видно кінця, з'являються відблиски сонця і настає за тиша.

Подібно до моря, ти можеш мати різні стани та настрої — від буревію та зневіри у твоїй душі — до спокою, щирої радості та гордості за шлях, який ти подолав. Усе це — частини твого особливого досвіду. І у цьому твоя внутрішня сила. На (твоему) морі можна зустрічати світанки і проводити заходи сонця, у його глибинах можна шукати загублені скарби, а у шепоті хвиль — почути дивовижні таємниці. Пливи морем за мрією. Вивчай нові глибини та вчися триматись на воді. Пірнай та виринай. Слухай море і завжди продовжуй плисти.

**МОРЕ МОЖЕ БУТИ
РІЗНИМ — ЯК І ТИ.**

У цьому щоденнику ти також періодично зустрічатимеш **образ підлітка**. Він може бути уособленням тебе або когось з однолітків, з ким комфортно ділитись емоціями у різні періоди та у різних станах. Його роздуми можуть відгукуватись тобі або ні, ти можеш взаємодіяти з цим образом чи пропускати його. Як тобі зручно.





Привіт. У мене важкий період,
я проведу рік у важкій відраді,
і близько часу проведу в лікарні.
Мені буде дуже самотньо,
бо мало хто розуміє мої почуття.
Я б хотів/хотіла згадати когось,
з чим має усе орисувати відверто!

ПРО МЕНЕ

Мене звати _____

Мій День народження _____

Я живу в _____

Я син/донька _____

Я брат/сестра _____

Мого домашнього улюбленця (-ів) звати _____

Моя улюблена музика — це _____

Мій улюблений фільм/серіал — це _____

Найбільше я люблю _____ у вільний час

Моя улюблена їжа — це _____

Я б хотів/хотіла побувати в _____

Мій найкращий друг/моя найкраща подруга _____

Людина в моїй родині, яка бореться з раком _____



ВСЕ ЯК В ТУМАНІ

Пам'ятаєш, як було, коли ти вперше почув/почула новину про свій діагноз? Обведи колом те, що ти відчув/відчула у той момент і допиши свої варіанти.

Коли я вперше почув/почула діагнозрак...

1. Я був шокований/була шокована.
2. Я злякався/злякалась.
3. У мене скрутило живіт.
4. Я подумав/подумала, що лікарі помилилися.
5. Я розлютився/розлютилася.
6. Я почувався/почувалась, як у страшному сні.
7. Я відчув/відчула, що цього не мало б трапитися у моєму житті.
8. Я замислився/замислилась, чому це трапилось саме зі мною.
9. Я захотів/захотіла вибігти з кімнати.
10. Я заплакав/заплакала.
11. Я подумав/подумала: «За що мені це?»
12. Я закричав/закричала.
13. Я відчув/відчула, що моє тіло заніміло.
14. Я запанікував/запанікувала.
15. Я завмер/завмерла.
16. _____
17. _____
18. _____



ЗНАННЯ — СИЛА. ТАК, НІ, МАБУТЬ?

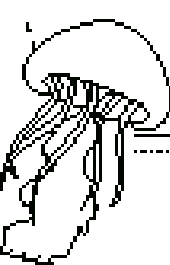
Кажуть, що знання — це сила. Хоча інколи голова йде обертом від купи нової інформації, яку складно зрозуміти та осягнути.

Є кілька типів людей — який з них ти?

- Я людина, якій потрібно знати УСЕ.
- Я хочу бути впевненим/впевненою, що від мене нічого не приховують.
- Мені потрібно розуміти якісь основні поняття.
- Мені ОК, якщо я знаю лише базу.
- Мені краще не знати всього, лишатися у своїй реальності.
- Я не хочу хвилюватися через те, чого я не знаю.
- Я не хочу себе накручувати через речі, які можуть бути страшнішими за правду.

Які **ПЛЮСИ** в обраному
тобою підході?

А які
МІНУСИ?



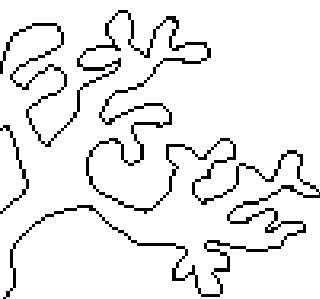
ПОГРАЄМО? ЗО ЗАПИТАНЬ

Є сотні питань, які ти можеш поставити щодо свого діагнозу. На які питання ти хотів би/хотіла б знати відповіді?

- Що таке рак?
- У моєї бабусі/дідуся/дядька/тітки був рак, і він/вона — помер/померла. Я теж помру від раку?
- Як рак діагностують?
- Як давно рак існує?
- Що спричиняє рак? Чому він розвивається?
- Чому у людей з однаковим діагнозом можуть бути різні прогнози?
- Рак заразний?
- Чимає рак, на який я хворію, які стадії, та що це означає для мене?
- Що таке метастази?
- Які є шанси на одужання?
- Яка різниця між ремісією та одужанням?
- Що трапиться, якщо рак знову повернеться?
- Який план мого лікування?
- Чи буде лікування болючим?
- Як дізнатися, що лікування мого захворювання працює?
- Хто винен у тому, що я захворів на рак?
- Чи потрібна мені трансплантація кісткового мозку? Якщо так, як вона відбувається?
- Скільки людей хворіє на такий самий вид раку, як у мене? Чи можу я десь з ними поспілкуватися?



- Чи є у лікування якісь побічні ефекти? Які вони?
- Як це все повпливає на моє життя?
- Які лікарі мене лікуватимуть?
- Які віддалені наслідки мого лікування?
- Як працює хіміє терапія?
- Як діє радіотерапія?
- Що таке клінічні випробування?
- Чи потрібно шукати альтернативну думку?
- Скільки буде коштувати моє лікування? Чи буде воно фінансово обтяжливим для моєї родини?
- Чи випаде у мене волосся?
- Я наберу/втрачу вагу?
- Я зможу мати дітей у майбутньому?



30+ ЗАПИТАНЬ

Спочатку ти можеш бути перевантаженим/перевантаженою кількістю нової інформації, коли вперше чуєш про свій діагноз. Це нормально, що не вся інформація сприймається одразу. Згодом вона вкладається у твою голову, і тоді можуть з'явитися нові запитання.

Використай цю сторінку, щоб занотувати запитання, що стосуються діагнозу, лікування та його наслідків.



ДОСЛІДЖУЙ

Тепер у тебе є запитання. А де ж шукати відповіді?

- **У твого лікаря** (дитячого онколога/гематолога), інших лікарів-онкологів. Запитати у фахівців на пряму — чудова ідея. Продумай запитання та готуйся робити нотатки, зазвичай вони багато всього розповідають.
- **У батьків.** Можливо, хтось з твоїх батьків уже дослідив ці питання і може поділитися знахідками з тобою.
- **В інтернеті.** **УВАГА!** Тобі можуть трапитися сайти з неперевіреною, застарілою або відверто неправдивою інформацією. Тому загалом не радимо користуватись інтернетом для пошуку відповідей. Однак є кілька ресурсів, які можуть бути хорошим джерелом інформації та підтримки для тебе. У всіх інших випадках радимо користуватись порадами свого лікаря.



Дитяча дослідницька лікарня St. Jude — лідер у лікуванні раку у дітей, пропонує родинам сайт Together. Тут вичерпна медична інформація, ресурси для підтримки, а також історії надії, зцілення та досвіду від інших пацієнтів. Сайт перекладено українською мовою.



Європейська спільнота молодих дорослих, які воїли у дитячому чи підлітковому віці, та подолали рак.

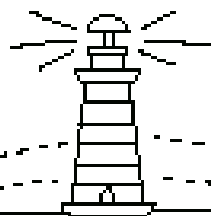


Британська асоціація підтримки спільноти підлітків та молодих дорослих з раком.

- + **У друзів.** О, це насправді погана ідея, навіть якщо вони вважають себе експертами :-)

Досвід кожного, хто має справу з раком — різний. Досліджуючи історії інших, пам'ятай, що однакових історій не буває.

Ти можеш брати з цих історій те, що тебе зміцнює, та оминати те, що для тебе некорисно.





ОЛІВЕЦЬ НАПОГОТОВІ

Можливо, тобі здається, що ти можеш запам'ятати не лише запитання, які ти хочеш поставити лікарям, медичному персоналу у лікарні чи батькам, а й відповіді на них. Насправді це досить складно. Тому можна записувати і те, й інше, щоб точно запам'ятати.

Коліна думку спадє якесь запитання (це може бути протягом наступних днів, тижнів чи місяців) — записи його і відповідь на цих сторінках!



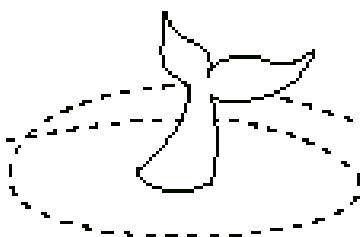
ПІДГОТУЙ ЗАПИТАННЯ

Чи є такі запитання, які тобі хочеться поставити попри те, що в відповіддю може бути те, що тобі не хочеться чути?

Якщо так, то що це за запитання?

Коли ти поставиш ці запитання?

Хто зможе тобі на них відповісти?



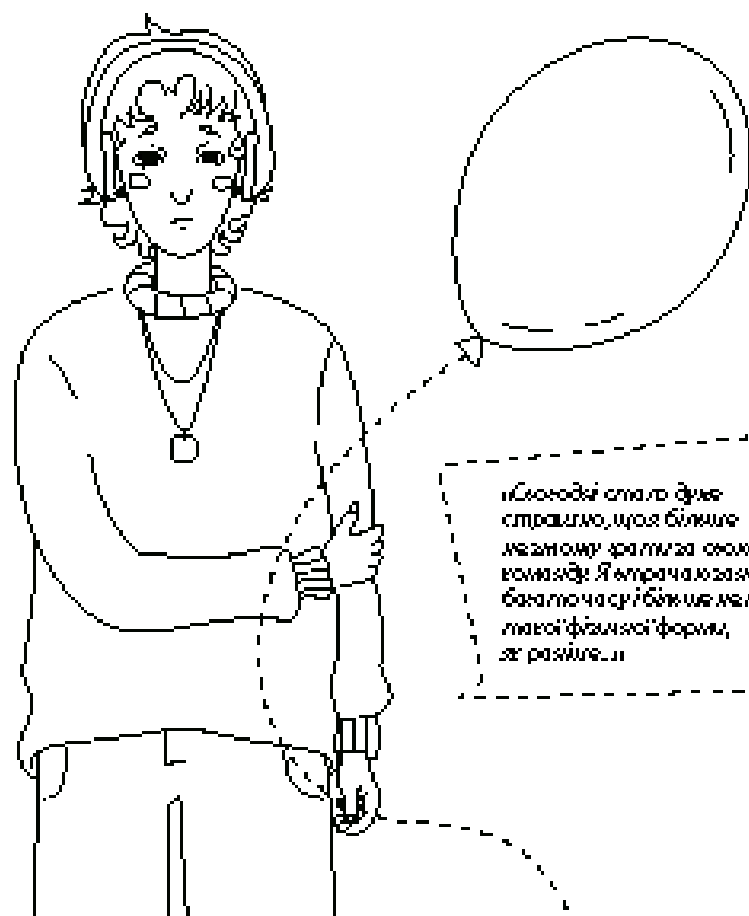
ПІДВОДНІ МОНСТРИ

Ти можеш відчувати страх перед своїм діагнозом.
Що саме тебе лякає?

- прогресування/рецидив хвороби
- смерть
- втрата контролю
- самотність
- відсутність хлопця/дівчини
- демонстрація своїх справжніх почуттів
- зміни в житті
- неспроможність встигати у школі з навчанням
- лікування
- страх не впоратися
- незрозуміння, як це вплине на мою родину
- голки
- лікарня
- біль
- відсутність грошей
- зміни у зовнішності
- втрата друзів
- невідомість
- незнання всієї правди
- майбутнє
- нездатність робити те, що хочеш
- хірургічне втручання, операція
- _____

ЛЕТІТЬ ГЕТЬ!

Буває, що негативні і тривожні думки засідають у голові. Випиши усі свої тривоги, складні емоції та переживання у цю кульку. Тепер заплющ очі й уяви, як ти відпускаєш цю кульку, на повненьку твоїми страхами, хвилюваннями та неприємними думками. Уяви, як вона злітає все вище і вище, ген за небокрай і повністю зникає з поля зору.



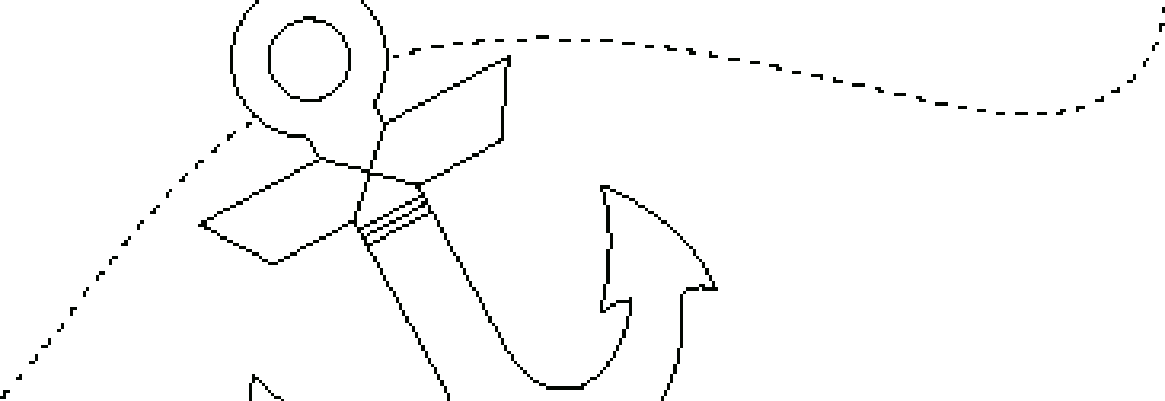
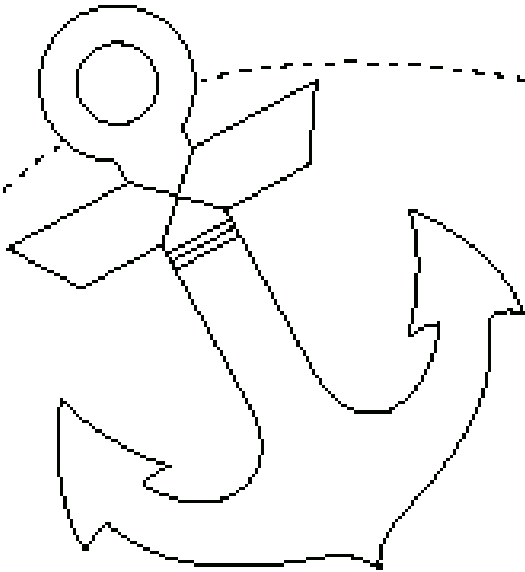
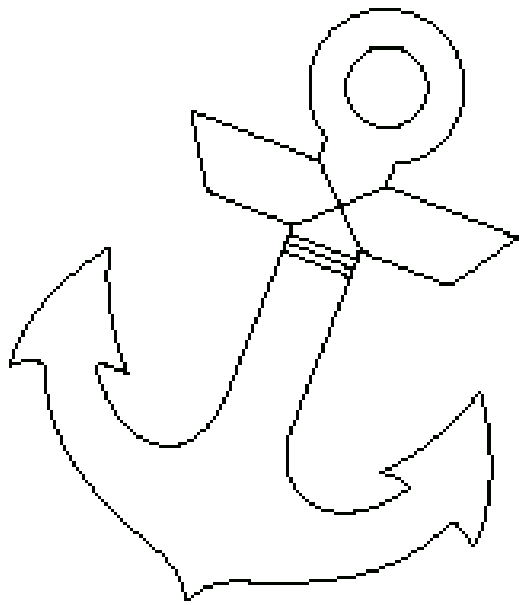
«Сьогодні стало дуже страшно, щоб біжить маленькому фантику свою комашку. Я отримала за подарунок баночку сріблястою маленькою фізичної форми, зі смаком...»

КИНЬ МЕНІ ЯКІР

Якір допомагає утримувати великі човни, створюючи для них надійну опору. А чи є у тебе такі якорі? Це можуть бути люди, місця, активності або речі, які тебе підсилюють, підтримують і надихають. Напиши на цих двох якорях імена людей і назви речей, місць, активностей, які дають тобі відчуття заземленості, спокою, впевненості, сили, підтримки.

Це можуть бути твої рідні, друзі, вчителі, улюблений одяг, прикраси, сервіли, книги, твій дім, дача, прогулянка вулицями міста — будь-що!

А ще ти можеш напалювати власні якорі і носити їх з собою як нагадування.



РУЙНІВНИКИ МІФІВ

Не вір усьому, що чуєш. На жаль, люди не завжди перевіряють інформацію і факти, перш ніж розказувати комусь. Тому це може призводити до виникнення міфів (а міфи не завжди правдиві, еге ж?)

Чи хтось тобі казав щось подібне? Чи знаєш ти про ці міфи?

Лікування раку гірше, ніж сама хвороба. **Насправді** ні.

Рак заразний. **Насправді** ні.

Рак лікується: содою, лимоном і бозна-чим ще.

Насправді: ні. Краще взагалі не покладатися на ненаукові методи лікування.

Рак — це смертний вирок. **Насправді** ні. Дитячий рак успішно лікується. Дитина, яка одужала, після лікування найчастіше може жити повноцінним життям.

Якщо в однієї людини в родині є рак, то це означає, що ще у когось він також буде. **Насправді** більшість ракових діагнозів не є спадковими.

Дезодоранти чи антиперспіранти викликають рак грудей.

Насправді: доказів цьому немає.

Позитивне мислення лікує рак. **Насправді:** немає наукових доказів, що лише завдяки цьому можнавилікувати рак, але оптимізм може зробити лікування набагато легшим. Головне — не змушувати себе придушувати погані емоції!

Щось, що ти зробив/зробила чи НЕ зробив/НЕ зробила, спричинило рак. **Насправді:** це не так.

Раку дитини/підлітка не може бути спричинений чимось, що він/вона зробив/зробила чи не зробив/не зробила.

Це випадкова мутація, у якій ніхто не винен.

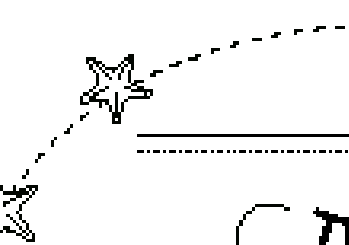
- Рак — це завжди боляче. **Насправді:** деякі види раку не спричиняють біль.
- Усі люди з однаковим типом раку отримують однакове лікування. **Насправді:** лікування призначається з огляду на багато факторів, і тому є дуже індивідуальним.



ДУМАЙ ШИРШЕ

На додаток до медичного лікування раку існують різні допоміжні активності, які можуть допомогти впоратись з побічними емоційними та психологічними ефектами лікування та загалом покращити самопочуття! Познач ті, які на твою думку, звучать цікаво, і спробуй. Попроси батьків чи лікарняний персонал допомогти в організації цих активностей. Якщо щось не вийде організувати у твоєму місті/селі — прояви креативність і спробуй зробити це самостійно!

- музична терапія (коли ти вчишся грати на інструменті, слухаєш музику, співаєш; коли хтось грає тобі)
- арттерапія (малювання, ліплення, виготовлення прикрас, вишивання тощо)
- створення проєкту (відеоблог, клуб онлайн-настолок, організація творчих майстер-класів тощо)
- медитація
- аромотерапія
- йога, танці, ранкова зарядка, руханки
- прогулянки на свіжому повітрі
- якщо лікар дозволяє і твої аналізи мають хороші показники, допоміжним буде терапевтичне спілкування з тваринами — іпотерапія (взаємодія з кіньми), каністерапія (взаємодія з собаками) тощо
- ведення щоденника, написання віршів або прози
- знайомство з твоїм кумиром або листування зі старшим другом
- відвідування матчу улюбленої команди або концерт виконавця
-



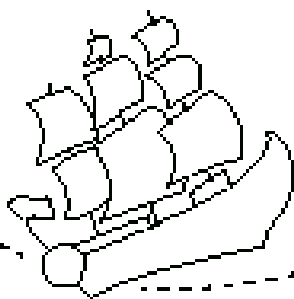
ТИ ЗАСЛУГОВУЄШ НА ВІДПОЧИНОК!

Якщо тобі хочеться відпочити від усіх цих думок про хворобу — це нормально, ти маєш на це право. Нормально давати собі можливість перемикатися з серйозних речей на щось приємне. Як ти перезавантажуєшся? Постав галочки біля тих активностей, які ти вже робиш зараз і познач ті, які ти поки не спробував/не спробувала.

Щоб відпочити і перезавантажитись, я...

- заповнюю антистрес-розмальовки
- читаю книги
- граю в комп'ютерні ігри
- залигаю в улюблений серіал чи відео на YouTube
- дивлюся TikTok
- пишу щоденник
- молюся
- танцюю
- плаваю
- ходжу в кіно
- гуляю з друзями
- ліплю з глини/пластиліну
- малюю
- слухаю музику чи граю на музичному інструменті
- конструюю
- співаю
- ходжу на пробіжку
- пишу вірші чи історії, малюю комікси

- граю в спортивні ігри
- медитую
- ходжу гуляти на природу
- проводжу час з домашнім улюбленцем/ домашніми улюбленцями
- тервеню з друзями
- ходжу на річку
- _____
- _____
- _____



НЕ ЗМУШУЙТЕ МЕНЕ

Деякі люди люблять давати поради. Деякі з них корисні, а деякі — зовсім ні (особливо непрохані). Це може викликати роздратування. Кілька таких порад записали нижче.

Чи отримував/отримувала ти такі непрохані поради?

- Тобі потрібно ставитись до всього більш позитивно.
- Тобі потрібно не думати про погане.
- Тобі потрібно більше відпочивати.
- Тобі потрібно краще піклуватися про себе.
- Тобі потрібно бути більш відповідальним/відповідальною.
- Тобі потрібно менше сидіти в телефоні.
- Тобі потрібно старатися більше.
- Тобі потрібно бути сильним/сильною.
- Тобі потрібно прислухатися до моїх порад.
- Тобі потрібно більше гукати.
- Тобі потрібно більше відпочивати.
- Тобі потрібно краще їсти.
- Тобі потрібно подорожувати.
- Тобі потрібно _____
- Тобі потрібно _____
- Тобі потрібно _____
- Тобі потрібно _____
- Тобі потрібно _____

«Сьогодні мене вчорішні завідали підірвали — сказали, щоб я могла зустріти своїх друзів, щоб було веселіше. Тоді їм це було неможливо. Немає рації, ота собі завідали»



ДОЗВОЛЬ СОБІ

Часом найприскіпливіші критики — ми самі. Ми часто кажемо кце не має бути такою, але так воно і є. Так, це несправедливо, але це твоє життя зараз. І, можливо, у тебе зараз немає змоги робити усе те, що роблять твої однолітки, але це ОКВІ! Прояви до себе трохи співчуття. Поглянь на попередню сторінку і познач те, що ти сам/сама себе змушуєш робити; потім запитай себе, чи ставишся ти до себе так само приязно, як до своїх друзів.

1. Нижче напиши усі установки, які ти собі говориш, і які викликають у тебе напруження. Вони примушують тебе погано думати про себе.
2. Зміни усі члени по-трібно/я мушу на щось приємніше, щось, що додає сил.

**Ніколи не* — це певні установлені думки, вирази, які ти часто використовуєш. Вони можуть бути позитивними (і надавати нам силні впевненість), а можуть бути негативними (захищують, наприклад користі і на допомагають). Зазначай у таких висловах завжди слова *ніколи, ніколи, ніколи, ніколи, ніколи* тощо.

Наприклад:

Я ніколи не погоджуся, що мій сумісний напруження страшно, щоб мій близький не заохотився.

Ніколи не заміни на *Я можу упродовжити і працювати будемо і свої емоції.*

Я мушу...

Мі і приємніші версії/я мушу:



БУТИ СОБОЮ

Чи завжди ти чесно відповідаєш на запитання «Як ти?»
Складно усміятися, якщо тобі насправді не радісно.
Чи буває так, що те, що ти говориш, відрізняється від того,
що ти відчуваєш всередині? Пригадай і спробуй
проаналізувати такі ситуації, запиши свої думки нижче.
А ще зафіксуй імена людей, з якими ти можеш щиро проявляти
будь-які почуття — хороші чи складні.

КОЛИ Я КАЖУ...

Я ВІДЧУВАЮ...

ЛЮДИ, З ЯКИМИ Я МОЖУ БУТИ СОБОЮ:



МЕНИ СЕБЕ ШКОДА

Бувають дні, коли хочеться себе пожаліти, і це ОК; інколи на це багато причин. Може тому, що рак змінив звичний хід твого життя, або тому, що щось йде не за планом. Ці емоції — твої. Щоб не застрягти у них надовго, ти можеш просто дозволити їм бути і прожити їх.

Якби ти міг/могла влаштувати «Вечірку-пожалілку», щоб розділити ці емоції ще з кимось і пожалітися разом — кого б ти запросив/запросила? Заповни запрошення і подумай про таке:

- Для кого воно?
- На що ви могли б пожалітися разом на «Вечірці-пожалілці»?
- Кого ще можна було б запросити?
- Як довго і де триватиме ця вечірка?

ВІТАЮ, ТЕБЕ ЗАПРОШЕНО НА «ВЕЧІРКУ-ПОЖАЛІЛКУ»

ДЛЯ: _____

З НАГОДИ: _____

ЧАС: з _____ до _____

МІСЦЕ: _____

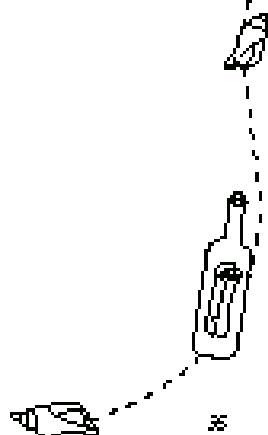
З СОБОЮ ПРИНЕСТИ: _____

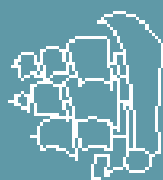
СПИСОК ГОСТЕЙ: _____

ТАК БУВАЄ ЛИШЕ В КІНО

У супергероїв є купа надможливостей: передбачати майбутнє, читати думки, літати, відновлюватись, соживати. Якби ти був би/була б супергероєм/супергеройкою, як би ти виглядав/виглядала і які б мав/мала надзвичайні здібності?

На палючій і/чи опиши себе у супергеройському образі!





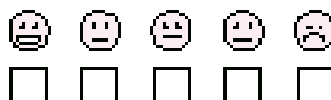
ПРОГНОЗ ПОГОДИ: ШО ЗА БОРТОМ?

Ти періодично зустрічаєшся з людьми цієї сторінки у щоденнику? Вони для того, щоб фіксувати свої станціє і бачити, що таке як ти почуєшся зараз, може змінитися через день, тиждень, місяць. Використовуй ці сторінки для радощів, рефлексії та оцінки своїх почуттів.

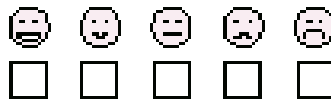
«Моя поре сьогодні...»



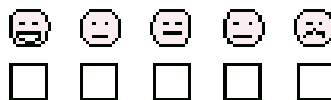
Мій фізичний стан сьогодні



Міє стосунки з батьками зараз



Міє стосунки з друзями/однолітками зараз



Моя найкраща/найгірша емоція за сьогодні/за останній час



Яка лама: це те, що я хочу забути





Сьогодні я більш _____, ніж минулого разу

Сьогодні я менш _____, ніж минулого разу

Питання, на яке я знайшов/знайшла відповідь

Питання, яке для мене зараз найбільш актуальне

Що б я тепер зробив/зробила інакше? Чому?

Чого я хочу зараз?

**Якщо тобі потрібно більше місця для запису чи виставляй
власні думки, відірви і встав у розриві між рядками а ти продовжи!*



ДОСІ СЕБЕ ЗВИНУВАЧУЄШ?

Є багато причин, чому люди можуть відчувати провину. На цій сторінці ми записали лише кілька з них. Відчувати провину — це ОК, але не варто давати цим почуттям поглинути тебе і поіршити твоє самопочуття.

Познач те, за що ти відчуваєш чи раніше відчував/відчувала провину.

Я ВІДЧУВАЮ ПРОВИНУ ЗА...

- те, що я міг/могла зробити щось, що спричинило рак
- свою радість і розваги
- прогулянки з друзями
- сміх
- бажання втекти з дому
- бажання померти
- жарти з родиною
- бажання говорити про все на світі, крім раку
- те, що я — тягар для своєї родини
- те, що я не сприймаю ситуацію серйозно
- те, що я недостатньо ціную своє життя
- те, що я недостатньо допомагаю по дому
- те, що я недостатньо добрий/добра до певних членів своєї родини
- те, що я злий/зла

І частіше відчуваю провину перед своєю молодістю острого. Балки у мене свідчать про щастя, а не про темні мрії, а моя твоя часом зовсім одна. Мале літнє з якою радістю кіно, як раніше? Ало! Ім'я і стисне досколу морозима лотай від балки йти



АЙ, БОЛЯЧЕ!

Біль може виникати внаслідок самої хвороби чи внаслідок побічних ефектів лікування. Хоча не всі люди з діагнозом рак відчуватимуть біль, цей симптом дійсно досить розповсюджений. Проте не варто боятися запитувати лікарів, щоб підготуватися і розуміти усі процеси.

Як біль контролюють?

Які побічні ефекти у знеболюванні?

Як борються з побічними ефектами знеболювальних?

Чи викликає приймання знеболювальних залежність?

Чи є якісь нетрадиційні, альтернативні методи контролювати біль?

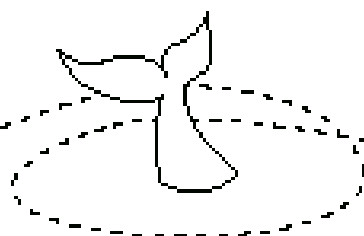


ХТО ЦЕ У ДЗЕРКАЛІ?

Людам, які мають рак, буває складно проживати усі ті фізичні та емоційні зміни, які виникають через хворобу. Близьким також може бути непросто спостерігати за тим, як змінюється той/та, кого вони люблять.

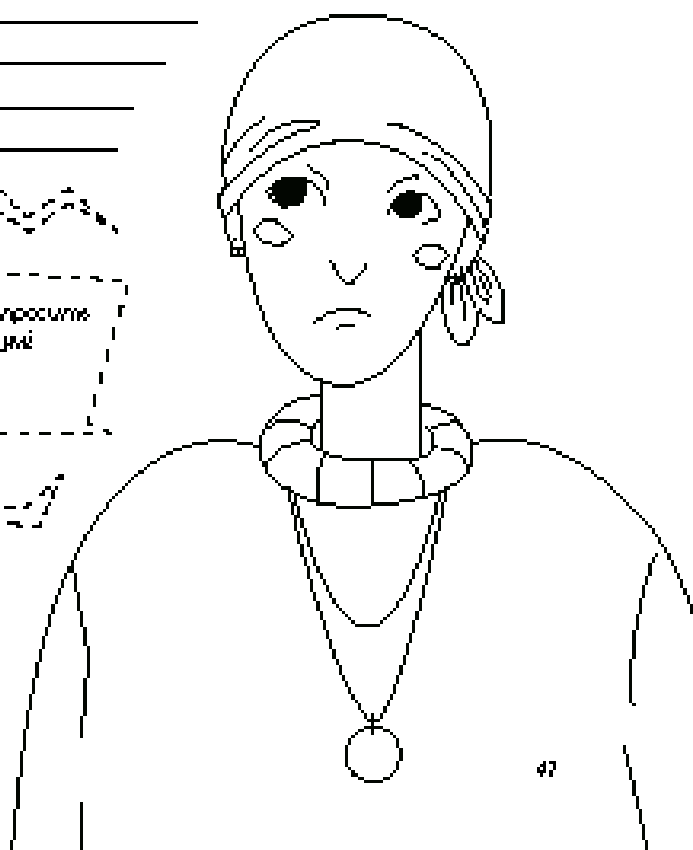
Далі перераховані деякі зміни, які виникають унаслідок раку чи його лікування. Внизу ти можеш написати про ті зміни, які найбільше вплинули на тебе або ті, які тобі даються найскладніше.

- Набір ваги
- Втрата ваги
- Втрата волосся
- Ампутація кінцівки
- Втрата (частини) органу
- Нудота, блювання
- Часті зміни настрою
- Апатія, байдужість до всього
- Втрата апетиту
- Біль
- Анемія
- Інфекції
- Потенційне безпліддя
- Закрепи
- Розлади шлунку, діарея
- Особистісні зміни



- Шрами після операції
- Акне, вугрові висипання
- Погіршення пам'яті
- Втома, слабкість
- Стomatит, ранки у роті
- Біль чи оніміння в кінцівках
- Тремор, тремтіння рук
- Паралізованість частини тіла
- Проблеми зі сном
- Страх
- _____
- _____

«Будьте, коли яток просите
 же не зупиняйтесь
 Яне хочіт»

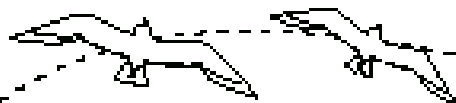


ВИПУСТІТЬ МЕНЕ!

Згодні, лікарня — не найкраще місце. Але й не найгірше теж.)

Найгірше в лікарні — це...

- усе
- бути в замкненому просторі
- бути далеко від дому/родини/друзів
- постійно чути ті самі запитання від лікарів та медичного персоналу
- те, що тебе постійно будять
- пропускати школу
- чекати на результати аналізів
- те, що тобі часто щось болять
- нудитися
- неозначна їжа
- не розуміти, як до вго ще мене тут трима тимуть
- відсутність приватності
- відчуття _____
- те, що хочеться _____
- бачити _____
- _____
- _____
- _____



ХОЧА З ІНШОГО БОКУ...

Хоч лікарня і не найкраще місце, проте тут тобі допоможуть ходити і ти зможеш повернутися до звичного життя. Спробуй знайти щось, що може підняти тобі настрій, поки ти у лікарні.

Мені може підняти настрій:

- мої друзі/сусіди по палаті/відділенню
- подарунки
- можна дивитися Youtube чи Tik Tok скільки завгодно
- можна не ходити до школи
- можна замовити щось смачненьке мамі чи відвідувачам
- батьки не сварять за онлайн ігри з друзями чи волонтерами
- часом приходять волонтери, можна зробити разом щось цікаве чи поговорити
- лікарі та працівники лікарні
- отримувати хороші новини
- розпланувати, що буду робити після лікарні
- відчувати _____
- те, що хочеться _____
- бачити _____
- _____
- _____
- _____
- _____





ПЕРЕВТІЛЕННЯ: ЛІКАРНЯ

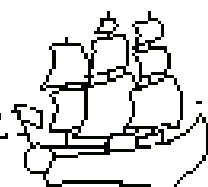
Якби я міг/могла створити ідеальну лікарняну кімнату,
вона виглядала бось так.

Спробуй і опиши свою ідеальну палату.

ДИВА НАУКИ

Якби ти міг би/могла би винайти ідеальні ліки від раку, щоб це було і якби вони діяли:

Що могло б зробити процес лікування приємнішим, кращим для тебе?



Я МАЮ ПРАВО НА...

У Конституції України, Конвенції ООН про права дітей від 20.11.1989 та Сімейному кодексі України перелічені найважливіші права та свободи. Тут ти можеш знайти всі ці документи і навіть більше:

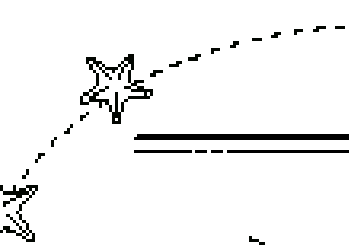


Також ти можеш переглянути Кодекс прав та обов'язків дитини в лікарні, який розроблено фондом «Таблеточки» на основі законодавчих актів та кращих практик провідних лікарень світу тут:

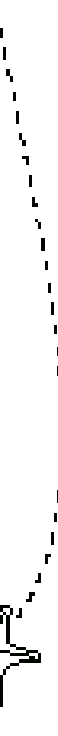


Створи свою власну Конституцію і напиши у ній ті свої права, які тобі важливо захистити. Це можуть бути права, що стосуються родини, друзів, лікарів, вчителів і будь-якого чи будь-чого.

Я МАЮ ПРАВО НА...



ВОНИ НЕНАВМИСНО



Іноколи люди можуть говорити щось неприємне, не усвідомлюючи це. Більшість з них не мають на меті образити; інколи вони почуваються ніяково, не знають що сказати, і тоді думають, що просто необхідно вимовити якусь фразу чи щось прокоментувати (не завжди в тему).

Повначті вислови, які тобі доводилося чути і які висловили у тебе неприємні відчуття. Допиши інші.

- Моя бабуся померла від раку.
- Тримайся.
- Добре, що це рак, а не якась невиліковна хвороба.
- Все буде добре.
- А хіба люди від такого не помирають?
- Я теж колись хворів/хворіла і лежав/лежала у лікарні.
- Ти їв/їла шкідливу їжу, тому ти захворів/захворіла.
- Є речі гірші за рак.
- Натомість ти отримуєш так багато уваги.
- Мені тебе шкода.
- Моєму братові було дуже погано від хімії.
- Так треба.
- Я відчуваю тесаме, що і ти.
- Я тебе розумію.
- Круто тобі, ти отримуєш купу подарунків.
- А рак — це не за разно?

ТАК ТРИМАТИ

Але все ж таки люди можуть сказати щось дуже приємне та корисне! Протянь написане і познач те, що тобі доводилося чути, і що було доречним. Якщо якись із цих висловів ти не чув/не чула, але вони б тебе підтримали — дай знати про це своїм близьким людям. Можеш розповісти їм що ок, а що — ні.

- Розкажи мені про свою хворобу і лікування так, щоб мені було зрозуміло.
- Навіть якщо лікування призвело до фізичних змін, ти все одно залишаєшся собою.
- Плакати — нормально.
- Нормально бути наляканим/наляканою.
- Інколи життя дійсно несправедливе.
- Це ок, що ти злишся.
- Багато людей долають рак.
- Я вірю в тебе.
- Я поруч.
- Як я можу допомогти?
- Помріймо, якими проведемо наступне літо.
- Я не можу повністю зрозуміти, через що ти проходиш, але я хочу спробувати.
- Я ненавиджу те, що тобі доводиться через це проходити.
- _____
- _____

«Масто думаю, що я зроблю передусім колимайдур лікарів»



ЩО ЗА МАСКОЮ?

Маска може приховати те, ким ми є, — наше справжнє «Я». А ще вона може замаскувати наші справжні емоції та почуття.

На цій сторінці нагадай чи напиши про маску, яку ти одягаєш, коли не хочеш, щоб хтось знав, що ти насправді відгуваєш в середині.



МОРЕ ЕМОЦІЙ

Обведи слова, які якнайкраще описують твої настрої сьогодні:

енергійність

сміх

впевненість

радість

завдрість

роздратування

страх

слабкість

сила

стрес

ізоляція

захоплення

навіженість

втома

самотність

перенапруження

злість

спантеличеність

нудьга

спокій


відважність

безнадійність

ворожість проти всіх

лінь

знервованість



УСЕ ВІДНОСНО

Не всі в родині проживають досвід раку однаково, у кожного це відбувається по-своєму. Навіть у близьких родичів цей досвід відрізнятиметься.

Спочатку заповни ці дві сторінки, а потім запитай у різних членів родини, якби вони відповіли. На третій сторінці оціни, наскільки тобі вдалося передбачити те, що вони скажуть. Зверни увагу, наскільки по-різному близькі люди можуть проживати ту саму ситуацію.

Я відчуваю _____

Мій брат/моє сестра відчувають _____

Мої батьки відчувають _____

Мені допомагає впоратися _____

Моєму брату/моїй сестрі допомагає впоратися _____

ПРОДОВЖЕННЯ

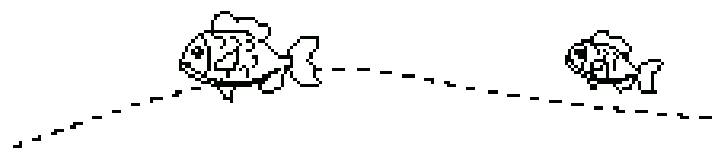
Моїм батькам допомагає впоратися _____

Я хвилююся про _____

Мій брат/моє сестра хвилюється про _____

Мої батьки хвилюються про _____

Це відчувають/про це турбуються/такі способи впоратися
обирають інші мої рідні (бабусі, дідусі, дядьки, тітки тощо):



... ІЩЕ }

Погляньмо, наскільки твої здогадки відповідають дійсності!

Як точно тобі вдалося передбачити, що скаже твій брат/твоя сестра?

Як точно тобі вдалося передбачити, що скажуть твої батьки?

Як точно тобі вдалося передбачити, що скажуть інші твої рідні?

Чи здивували тебе їхні відповіді? Чому?



ТИЩА ЛІКУЄ

Іноколи люди тримають певні страхи та переживання при собі, бо не хочуть додавати близьким додатно во го стресу і хвилювань. Ти прагнеш захистити батьків і не завдавати їм клопоту, чи тобі просто може бути складно говорити на деякі теми з ними.

Іноколи мені не комфортно говорити з батьками про:

Чому?

Люди, з якими мені комфортно ділитися своїми страхами і хвилюваннями:





НАВІГАТОР НА МОРІ

Уяви, що життя — книга з динамічним сюжетом. Кожен член родини має свій спосіб справлятися з труднощами, тому усі не завжди знаходяться на тій самій сторінці. Важливо поважати почуття інших так само як і свої — ти можеш щиро і чесно говорити про свої потреби. Уяви, що ти маєш змогу створити словник, щоб перекласти свої емоції і почуття словами.

Дорогі батьки!

Мені б допомогло, якби ви _____

Я б хотів/хотіла, щоб ви _____

Дорогий брате/дорога сестро!

Мені б допомогло, якби ти _____

Я б хотів/хотіла, щоб ти _____

НОВІ ПРАВИЛА ВДОМА

Бути батьками — це те завданняю :) Твої мама й тато, так само як і ти, намагаються впоратися зі складною ситуацією. Проте ти можеш хоч тіти щось змінити чи оновити.

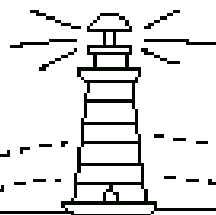
Використай цю сторінку як спосіб комунікації з батьками!

Я б хотів/хотіла, щоб мої батьки:

- розповідали мені всю інформацію
- пожаліли мене
- сказали мені, як вони мене люблять
- були чесними
- поважали мої особисті кордони
- не покладали на мене стільки відповідальності
- залишали мене на самоті, коли мені це потрібно
- не ставили так багато запитань
- були зі мною відвертими
- дозволяли мені проводити більше часу з друзями
- довіряли моїм думкам і поглядам
- справді дослухалися до того, що я говорю
- не вдавали, що все добре
- запитували про те, що мені потрібно/чого я хочу
- припинили так багато хвилюватися
- ставилися до мене відносно до мого віку
- проводили більше часу зі мною наодинці
- давали мені трішки більше часу

- нормально ставилися до того, що я можу злитися на когось, хто має рак, тому що всім і люди і можемо драгуватися на когось

Але я дуже вдячний/вдячна моїм батькам за: _____



ТЕЛЕПАТІЯ



Твої друзі і рідні не вміють читати думки. Саме тому тобі вар то допомагати їм зрозуміти, що ти відчуваєш і що тобі потрібно. Завичай припущення, що люди і так все розуміють, може закінчитися розчаруванням і фрустрацією.

Ось речі, які я маю сказа ти моїм батькам, щоб вони краще мене розуміли:

Ось речі, які я маю сказа ти моїм друзям, щоб вони краще мене розуміли:





КУЛЬТУРНИЙ КОНТЕКСТ

Як ти вважаєш, чи має на тебе вплив той факт, що ти народився/народилась в Україні?

Культура є важливою частиною особистості і вона відображається у різних аспектах твого життя: у тому, як ти спілкуєшся і вибудовуєш стосунки, як долаєш труднощі і що цінуєш.

Культура може проявлятися не тільки у традиціях (наприклад, святкуваннях, ритуалах чи звичаях), а й у різних суспільних нормах. Скажімо, у деяких куточках Індії заведено їсти руками, а у Японії було нормою носити медичні маски у транспорті ще задовго до початку карантину.

Як ти думаєш, культурний контекст впливає на твоє ставлення до діагнозу кракi або ставлення інших?

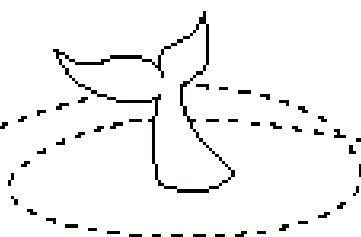
Чи культура твоєї країни янось впливає на те, як ти справляєшся з раком?




Які суспільні норми поведінки додають тобі сил?

Що тобі хотілося б зробити суспільною нормою — щоб більшість людей вчиняли саме так в однакових обставинах?

Які культурні традиції впливають на тебе найбільше?





РОДИННА КУЛЬТУРА

У кожній родині так само є своя культура, свої норми. Вони можуть відрізнятися, наприклад, у тому, яку родині заведено виражати емоції. А як у твоїй?

У твоїй родині...

Плакати — означає:

- проявляти слабкість
- показувати, що тобі важно і боляче

Мовчати — означає:

- байдужість
- проявляти силу

Сміятися і веселитися — означає:

- заперечувати реальність, проявляти неповагу
- святкувати життя

Які ще є особливості прояву емоцій у твоїй родині?

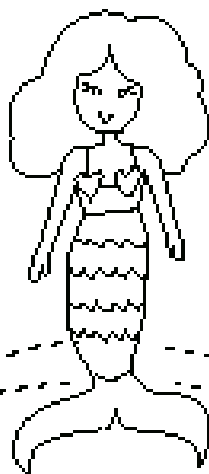
МОЯ ІДЕАЛЬНА ЧИ ІДЕАЛЬНО СКАЖЕНА СІМЕЙКА

У кожній родині є свої норми, правила, звичаї та способи комунікації.

Як би ти описав/описала свою родину?

- гучна
- любить сперечатися
- стримана
- сувора
- осудлива
- ділиться почуттями
- приховує почуття
- любляча
- весела
- неприязна
- близька
- загальна, імпульсивна
- вміє підтримувати
- згуртована
- безтурботна
- байдужа
- _____
- _____
- _____

Щоб ти розказав/розказала про свою родину,
якби хтось вперше прийшов до вас в гості?
Якби ти її описав/описала?



МИ ВСІ ЗМІНИЛИСЯ

Рак приносить зміни не лише у твоє життя, а й у життя всієї твоєї родини.

Батьки можуть стресувати, хвилюватися, відчувати провину, бути втомленими, безпорадними чи розгубленими.

Брати/сестри можуть бути наляканими, заздрісними, можуть ігнорувати, сумувати, злитися чи бути не в настрої.

Але пам'ятай, що дорослі завжди мають більше внутрішніх ресурсів, щоб долати труднощі. Разом долати труднощі краще. Якщо у твоїй сім'ї всі підтримуватимуть одне одного, впоратися зі складними емоціями зможе кожен.

Як ти вважаєш, що відчують твої батьки? Який досвід вони проживають?

Як ти вважаєш, що відчують твої брати/сестри? Який досвід вони проживають?



ДАВАТИ І БРАТИ


Твоя сім'я може бути зовсім неідеальною, проте саме до цих людей ти можеш звернутися, коли тобі потрібна допомога.

Я хочу, щоб моя сім'я...

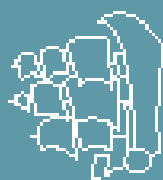
- пропонувала мені підтримку
- давала мені сили
- приймала мене таким/такою, яка є
- любила мене по при всьому
- слухала про мої проблеми
- веселилася зі мною
- смішила мене
- допомагала мені, коли щось йде не так
- завжди пам'ятала про мене

Я можу допомагати своїй сім'ї так:

- робити прибирання і підтримувати порядок
- проводити час разом
- розповідати про свої новини
- ділитися важливими для мене подіями, почуттями
- запитувати у них, чим я можу допомогти
- бути гарним слухачем/слухачкою
- бути терплячим/терплячою і не засуджувати
- намагатися бути позитивним/позитивною
- казати їм, що я їх люблю і ціную



«Сміюся за тими
моментами,
коли ми всі разом
сміємося над
чимось дурним»



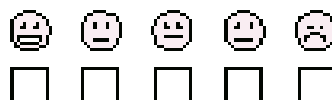
ПРОГНОЗ ПОГОДИ: ШО ЗА БОРТОМ?

Ти періодично зустрічаєшся з ці сторінками і роздумуєш про те, як ти почуваєшся зараз, може змінишся через день, тиждень, місяць. Використовуй ці сторінки для радощів, рефлексії та оцінки своїх почуттів.

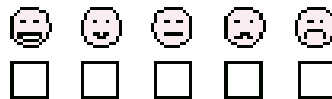
«Моя поре сьогодні...»



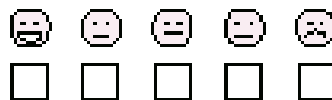
Мій фізичний стан сьогодні



Міє стосунки з батьками зараз



Міє стосунки з друзями/однолітками зараз



Моя найкраща/найгірша емоція за сьогодні/за останній час



Яка лама: це те, що я хочу забути





Сьогодні я більш, ніж минулого разу

Сьогодні я менш, ніж минулого разу

Питання, на яке я знайшов/знайшла відповідь

Питання, яке для мене зараз найбільш актуальне

Що б я тепер зробив/зробила інакше? Чому?

Чого я хочу зараз?

**Якщо тобі потрібно більше місця для запису чиябудь думки*
власних думок, відірви і розгорни літографію а ти продовжи!*

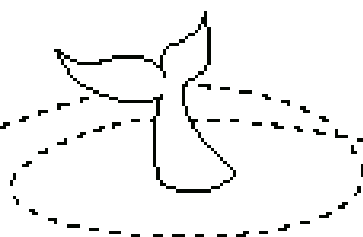



ПОЧИНАЄМО ВЕЧІРКУ

Дуже важливо мати час на ВЕСЕЛОЩІ, навіть у складні часи життя з хворобою.


Напиши 10 речей, які ти робиш, щоб повеселитися і постав галочки біля тих, які ти можеш зробити протягом наступного тижня. У кінці тижня перевір, чи вдалося тобі це — якщо ні, то спробуй виконати ці пункти ще за тиждень!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____





НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ЛІКУВАННЯ



Вчитися у школі і лікуватися одночасно — це той виклик. Це може бути складно, хоча деколи це навпаки заспокоює.

Які у тебе зараз зв'язки з шкільним навчанням та однокласниками?

- Я не ходжу до школи.
- Я сумую за однокласниками.
- Я спілкуюся зі своїми вчителями та друзями зі школи.
- Інколи я радію, що можу не ходити до школи.
- Я не можу знайти час на навчання.
- Я б хотів/хотіла сидіти на уроках.
- Я намагаюся наздоганяти шкільну програму.
- Мені важко зосередитись.
- У мене немає сил на навчання, не лізе в голову.
- Мої однокласники та вчителі жаліють мене, це _____.
- Інколи я читаю щось з програми чи дивлюся навчальні відео.
- Я займаюся з деякими вчителями онлайн.
- Мені передають домашні завдання і я роблю їх у ліжкарні/ вдома.
- Мені не вистачає шкільних тусовок і спілкування зі шкільними друзями.

СВІТЛО ЗНАНЬ

Деякі люди можуть просто не знати нічого про твій діагноз, лікування чи життя в цій ситуації. Ти можеш вирішувати, кому про це розповісти та наскільки детально.

Врахуй, що:

- коли ти «просвіщаєш» когось щодо своєї хвороби, це підвищує рівень розуміння та емпатії
- розповідаючи про хворобу усім однокласникам одночасно, ти можеш запобігти виникненню чуток і неточностей
- якщо розказувати правдиву інформацію про діагноз, зменшується кількість міфів про хворобу та її перебіг
- інформування про твій стан може допомогти твоєму оточенню краще розуміти тебе і твої відчуття

Чи є у перелічених вище твердженнях плюси і мінуси? Якщо так, то які саме?

Що вони хочуть знати?

Що ти хочеш, щоб знали інші?



ЯК ТРИМАТИСЯ НА ПЛАВУ?

Встигати за шкільною програмою важко, оскільки діагноз та інші обставини можуть заважати тобі навчатися. Проте ти можеш придумати способи не відставати зараз чи спланувати своє повернення до школи. Ти можеш поговорити з батьками чи вчителями та обрати те, що тобі здається найкращим варіантом. Головне — не боятися просити про допомогу!

Розглянь наступні варіанти та оберни ті, які можуть бути корисними для тебе:

- Попросити про допомогу у вчителів чи однокласників
- Знайти репетитора з певного предмета
- Запитати вчителів, чи можеш ти отримати їхні конспекти та плани уроків для самостійного опрацювання
- Подумати про те, щоб залишитися у тому ж класі ще на рік
- Перейти на домашнє навчання
- Перевестися у школу-екстернат
- Пройти онлайн-курс з певного предмета
- Взяти участь у якомусь освітньому кемпі

Ще кілька ідей:



Д·Р·У·З·І

Складні ситуації можуть стати перевіркою дружби на міцність. Буває так, що ті, хто був поруч, зникають; ті, кого ти вважав/вважала добрими та співчутливими, виявляються засранцями; а хтось може здивувати тебе і несподівано стати справжнім другом чи подругою, підтримувати та допомагати.

Подумай про своє коло друзів/знайомих і визнач, до якого типу їх віднести. Перевірй список кожні кілька місяців, щоб побачити, чи є якісь зміни.

Зникли за горизонтом:

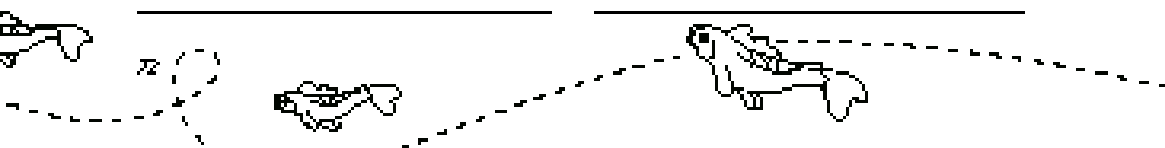
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Реальні токсики:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

На них можна покластися:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



ТРУДНОЩІ ПЕРЕКЛАДУ

Можливо, у твоїх друзів ніколи не було друга/подруги, який намагався/яка намагалась впо ратися з раком. Оскільки це новий досвід для них, вони можуть не знати, як реагувати. Іноколи ти можеш інтерпретувати їхні реакції помилково — не завжди можеш зрозуміти, що саме вони мають на увазі. Непорозуміння виникають, коли ми робимо неправильні припущення.

Поєднай свій досвід з можливістю причиною, чому твій друг/твоя подруга реагує саме так.

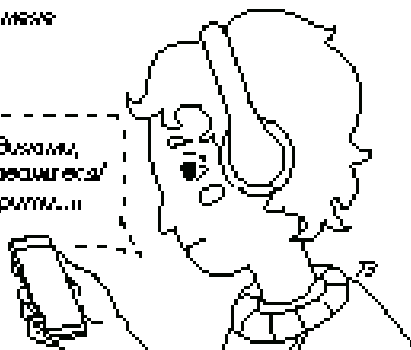
ТВІЙ ДОСВІД

Мій друг/моя подруга може злякатися
Мій друг/моя подруга злякався/злякалась разом з раком
Мій друг/моя подруга може не підтримувати мене
Мій друг/моя подруга не зацікавлена/не зацікавилася моєю хворобою
Мій друг/моя подруга не хоче бути моєю подругою
Мій друг/моя подруга не хоче бути моєю подругою
Мій друг/моя подруга може бути балачкою/балачкою
Мій друг/моя подруга змінився/змінилась коли говорю про свою ситуацію

ЩО МОЖЕ ДУМАТИ ТВИЙ ДРУГ/ТВОЯ ПОДРУГА

Можливо варто говорити про дрібниці
Можливо страшно
Я не знаю, що сказати
Я думаю, що він/вона не хоче розмовляти зараз
Він/вона, мабуть, хоче побути наодинці
Мабуть, він/вона не зможе прийти
Розмови про рак можуть засмучувати
Думаю про те, що з або ж тощо із моїх родичів може зацікавитися раком, але не хоче

«Думаю, як ми могли б поговорити з другом/подругою, хоч він/вона могла сказати мені, що так і не може прийти, але не хоче говорити про це зараз»





З ДОПОМОГОЮ ДРУЗІВ

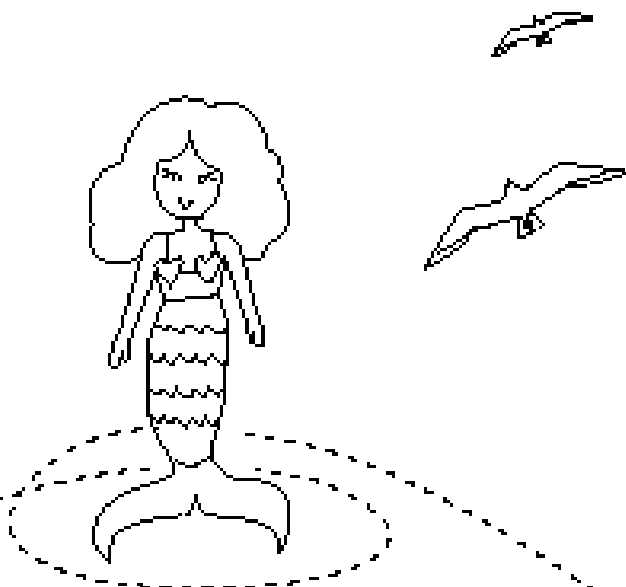
Коли ти будеш готовий/готова і почуватимешся комфортно, ти можеш підказати своїм друзям, як вони можуть тобі допомогти і підтримати.

Кілька ідей наведено нижче. Познач ті, які тобі подобаються, і додай свої власні креативні ідеї до цього списку.

- Навіть якщо я скажукні, коли ти пропонуєш щось для мене зробити, не припиняй пропонувати. Я зроблю це, коли відчую, що маю потребу.
- Якщо мені не хочеться виходити кудись або бути в оточенні людей, приходь тусуватися в мене вдома.
- Якщо у тебе не виходить побачитися зі мною, напиши мені повідомлення, щоб я знав/знала, що ти все ще думаєш про мене.
- Покажи мені, що ти все ще дбаєш про мене, але не жалій.
- Іноді я не шукаю відповіді чи поради; мені просто потрібно, щоб ти мене вислухав/вислухала.
- Будь ласка, поважай мої особисті кордони; якщо я попрошу тебе нікому не говорити те, що я тобі і сказа в/казала — не роби цього.
- Іноді я можу здаватися примхливим/примхливою, але моє життя зараз схоже на американські гірки.
- _____
- _____
- _____

ЧЕРВОНА ДОРІЖКА

Якби ти отримав/отримала нагороду за «Найвизначніше досягнення у житті», за що б саме тебе відзначили?



ОЧІКУВАННЯ

Очікування, що щось обов'язково станеться чи може статися, не завжди здійснюється. Якщо ти очікуєш, що щось станеться, але цього не відбувається — ти можеш відчувати образи чи розчарування. Очікування породжують додаткове хвилювання і стрес.

НАПОДУМАТИ

Які очікування ти маєш саме зараз?

Що трапляється, якщо твої очікування не здійснюються?

Чи це руйнує твій день, чи майже не змінює його?

Як ти думаєш, чи зміниться щось, якщо замість очікувань (я очікую) формулювати бажання (я хочу, мені хотілося б)?

ЛОВИ ХВИЛЮ

Іноколи життя схоже на море чи океан: тебе може збити з ніг великою хвилею, а решту часу — вода спокійна, і ти можеш просто триматися «поплавком» на поверхні.

Що саме у твоєму житті коли-небудь «збило» тебе з ніг?

Що ти робив/робила, щоб знову стати на ноги?

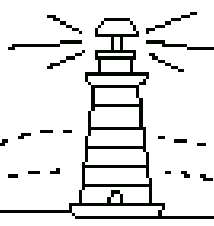
Що ти робиш у дні затишшя?



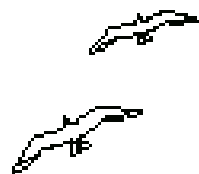
КУДИ СЬОГОДНІ ТРИМАЄШ КУРС?

Сьогодні я йду:

- під лагідним сонечком
- по хмаринках
- тернистим шляхом
- вгору
- вниз
- по сипучому піску
- проти течії
- за течією
- по прямій
- манівцями
- новим шляхом
- повільно
- швидко
- по гарячому піску
- на глибині
- _____
- _____
- _____



Я ОКЕЙ



Завжди пам'ятай, що ти маєш право на будь-які свої почуття. Почуття є почуття, ти можеш їх відчувати, і тобі не потрібно вирішувати — правильні вони чи ні.

Як ти думаєш, чи є хтось, хто знецінює твої почуття?

Якщо так, то хто?

Якщо так, то як саме це проявляється?

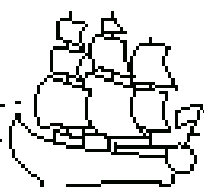
Чи здається тобі, що є люди, які не дають тобі змоги проявляти те, що ти відчуваєш?

Якщо так, то чому, на твою думку, вони можуть не витримувати твої емоції?

НЕ РОЗХИТУЙ ЦОВЕН

У стані стресу люди можуть казати те, що насправді не мають на увазі. Чи існують способи, які можуть допомогти тобі не наговорювати зайвого? Познач ті, які ти вважаєш найефективнішими і додай свої власні пропозиції.

- Подумати, перш ніж говорити
- Порахувати до 10
- Залишити кімнату
- Зробити кілька глибоких вдихів
- Не реагувати, якщо знаєш, що дуже втомився/втомилась або голодний/голодна
- Тримати свої думки при собі
- Подумати, що відчуєш, якщо хтось скаже це тобі
- Відійти вбік
- Заплющити очі
- Покричати в подушку
- Зробити фізичні вправи, порухатися
- _____
- _____





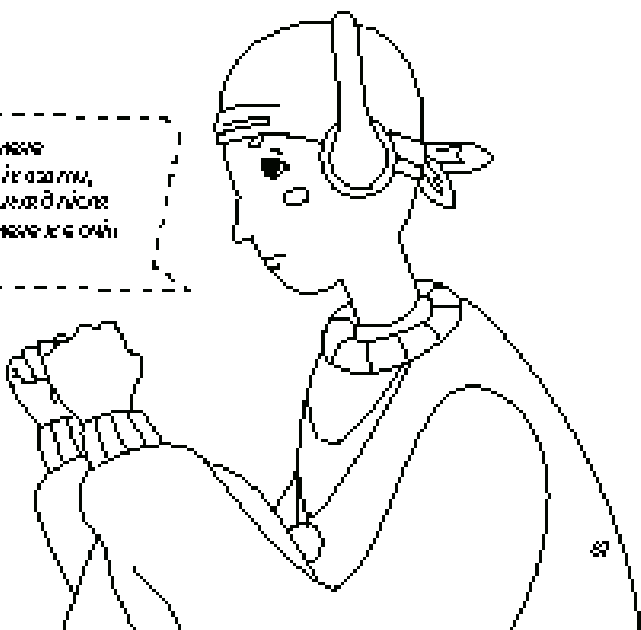
ГРИМ ТА БЛИСКАВКИ

Дуже важливо відпускати гнів; намагайся його не накопичувати і не стримувати надовго, бо можеш вибухнути!

ОХ, ЯК Я ЗЛЮСЯ НА ПРО/КОЛИ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

«Немає нічого, коли мене починають зачіпати за плечі, що я маю чітко відповісти в лінійці: Навіщо це? У мене є очі!»



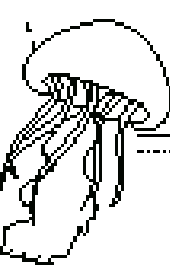
ПАЛАЄ

Гнів — це абсолютно нормальна емоція, яка притаманна усім людям. Але важливо проживати її екологічним способом, щоб не завдати шкоди собі чи оточенню. Ось кілька речей, про які слід пам'ятати, коли відчуваєш гнів:

- Що стоїть за твоїми почуттями гніву? Чи може це бути страх або розчарування?
- Намагайся оточити себе позитивними людьми.
- Спробуй замінити свої думки на більш раціональні, бо коли люди зляться, вони схильні реагувати надміру, перебільшувати.
- Намагайся уникати таких слів, як «завжди» та «ніколи», коли думаєш про те, що тебе злить; зазвичай у злості ми схильні до чорно-білого мислення, хоча насправді є багато відтінків.
- Кілька глибоких вдихів можуть заспокоїти.
- Випусти пару, виконавши кілька фізичних вправ.
- «Вибий» розчарування у боксерську грушу або подушку.
- Спробуй знайти щось кумедне у цій ситуації.

Чи використуєш ти зараз будь-який із цих методів?

Чи хотів би/хотіла б ти спробувати будь-який із цих методів?
Якщо так, то який/які?



СПРАВЖНЄ ЩАСТЯ

Це люди, місця та речі, які роблять мене щасливим/щасливою. Коли стає важко, я можу піти до свого «щасливого місця», звернувшись до цих людей, місць та речей. Вони допомагають мені повернутися до щасливого душевного стану.

ЛЮДИ:

МІСЦЯ:

РЕЧІ:



НА ХВИЛЯХ НАСТРОЮ

Рак впливає не лише на фізичний, а й на емоційний стан. Родина теж відчуває наслідки; настрої може змінитися в одну мить: від терплячого до дратівливого, від доброго до сердитого, від люблячого до відстороненого, від веселого до сумного.

Що ти помічаєш у своєму настрої?

Що помічають твої батьки?

Твої брати і сестри?

Твої бабусі/дідусі та інші родичі?

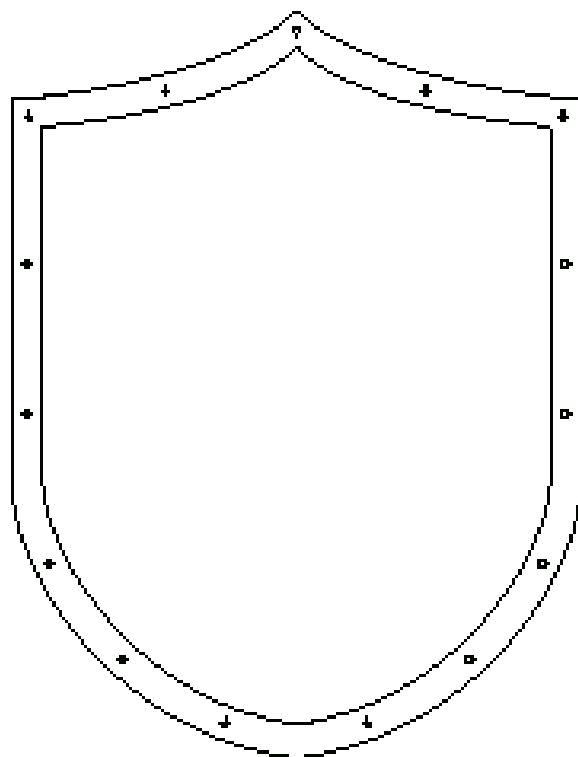
Ніколи не кажи, як часто може змінюватися твій настрій за день. Тому бабусі не говорити, то «Вправи!» «Вправи!» «Вправи!»



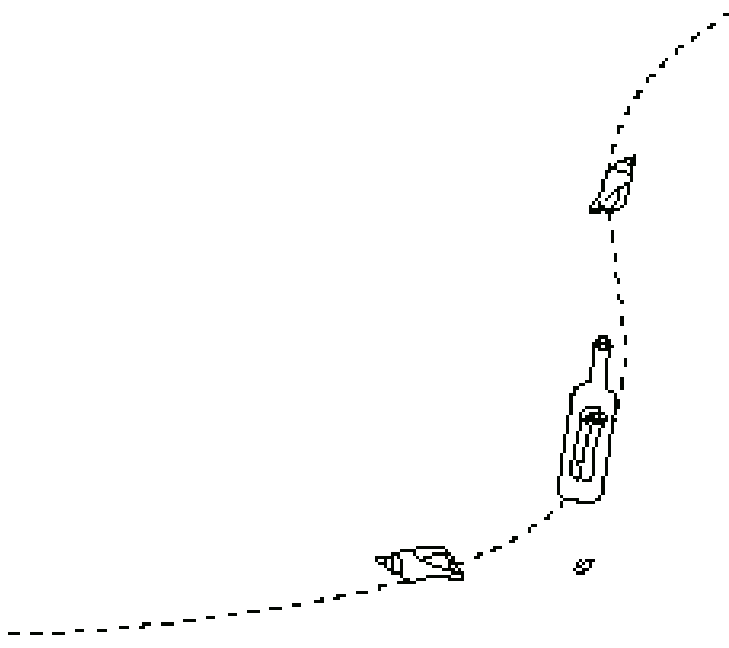
ГОТОВІ ДО БОЮ

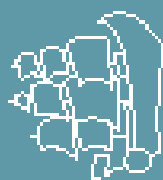
Щити використовувалися для захисту в боях. Що дає тобі відчуття безпеки та захищеності у твоїй боротьбі з невизначеністю, труднощами та несприятливими ситуаціями, які приносять ризик?

Заповни щит паличками/пятами/або словами/або словами про те, що змушує відчувати себе сильним/сильною, спільним/спільною, захищеним/захищеною та у безпеці.



Пам'ятай: *Ти сміливіший, ніж ти віриш, силеніший,
ніж здаєшся, і розумніший, ніж ти думаєш.* —
А. А. Мілн.





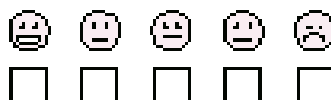
ПРОГНОЗ ПОГОДИ: ШО ЗА БОРТОМ?

Ти періодично зустрічаєшся з ці сторінками і роздумуєш: **Вони** для того, щоб фіксувати свої станці і бачити, що таке ти почуваєшся зараз, може змінишся через день, тиждень, місяць. Використовуй ці сторінки для радощів, рефлексії та оцінки своїх почуттів.

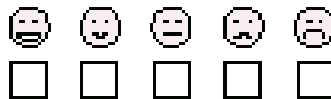
«Моя поре сьогодні...»



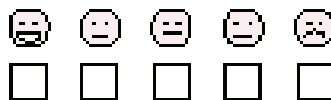
Мій фізичний стан сьогодні



Міє стосунки з батьками зараз



Міє стосунки з друзями/однолітками зараз



Моя найкраща/найгірша емоція за сьогодні/за останній час



Яка лама: це те, що я хочу забути





Сьогодні я більш, ніж минулого разу

Сьогодні я менш, ніж минулого разу

Питання, на яке я знайшов/знайшла відповідь

Питання, яке для мене зараз найбільш актуальне

Що б я тепер зробив/зробила інакше? Чому?

Чого я хочу зараз?

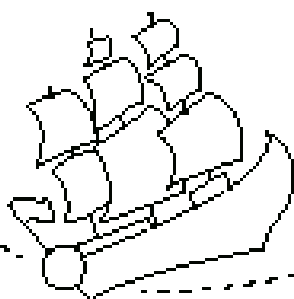
"Якщо тобі потрібно більше місця для запису чи етикетки, використай дві сторінки 169-ти роздрукуєш і ти готовий!"



МІЙ ДОСВІД

Чи ти стикався/стикалась із розлученням батьків чи бабусь і дідусів? Чи переживав/переживала ти раніше серйозну хворобу або смерть близької людини чи домашньої тварини? Спираючись на здорові стратегії подолання труднощів та ресурси, які допомогли тобі у минулих важких ситуаціях, ти можеш впоратися зі складнощами тепер.

Скористайся таблицею, щоб описати свої минулі складні досвіди, які ти подолав/подолала.





ЛІНІЯ ЧАСУ



20	
19	
18	
17	
16	
15	
14	
13	
12	
11	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

ВІК

ПОДІЯ

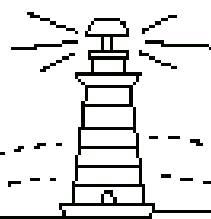
РАЗОМ МИ СИЛА



Групи підтримки об'єднують людей, які мають справу з подібними проблемами. Іноді бути в оточенні інших людей (не родині) — дуже допомагає. У таких групах у тебе може з'явитися краще розуміння того, через що ти проходиш; у юлі одностудців ти можеш отримати підтримку, коли почуваєшся самотньо.

1. Чи є у твоїй лікарні група підтримки або психолог? _____
2. Якщо так, чи відвідуєш ти такі зустрічі? _____
3. Якщо ні, то чому?

4. Якщо ти не знаєш, чи є така група, але тобі цікаво спробувати — запитай у лікаря, психолога, волонтерів або співробітників фонду, які допомагають відділенню, про групи підтримки в Україні або в Європі, до яких можна приєднатися онлайн.
5. Якщо поруч немає групи підтримки, може, варто її створити?
6. Чи є у твоєму відділенні інші підлітки? Чим вони цікавляться?



Якби ти міг/могла створити власну групу підтримки...

1. Для кого вона була б?

2. Як часто проходили б зустрічі? _____

3. Вони проходили б онлайн чи офлайн? _____

4. Що б там відбувалося? Що б ви робили на цих зустрічах?

5. Що б ти сказав/сказала тому, хто вагається перед тим, як прийти в перше?



ДЯКУЮ!

Мета списку вдячності — пам'ятати про хороші речі в житті: великі і маленькі. Бо ми знаємо, що навіть у найтемніші часи — є світло.

Напиши сюди якому та більше подякі і продовжуй записувати їх у майбутньому.

Я вдячний/вдячна за

Яка одна хороша річ трапилася сьогодні?



НА ІНШОМУ БЕРЕЗІ

Часом легко відчутися осторонь. Здається, що життя твоїх друзів плине як зазвичай, а тебе викинуло на інший берег.

Чи відчував/відчувала ти себе коли-небудь осторонь?

Коли?

Що тоді трапилось?

Чи існує щось, що ти можеш робити у майбутньому, щоб не випадати з реальності і бути в курсі подій та справ?



ГОВОРИ!

Іноколи люди думають, що вони знають тебе і твої потреби краще, ніж ти сам/сама. Але ти — експерт/експертка і сама точно знаєш, що тобі подобається та чого ти хочеш від інших. Розглянь наступні пропозиції та познач ті, що відповідають твоїм потребам; потім скажи батькам і друзям, що ти від них хочеш.

МОЖНА:

- Станути до мене як до значущої людини
- Бути чесним/чесною зі мною
- Повадитися зі мною, як завжди
- Дозволяти мені платити, як завжди, мені зупинитися та не засуджувати мене
- Сказати мені, що я тут для мене і дозволяти мені бути тут для мене
- Слухати мене без упередженості чи засудження
- Бути терплячим/терплячою зі мною
- Обіймати мене або тримати мене за руку
- Казати, що ти мене любиш

НЕ МОЖНА:

- Забувати про мене лише тому, що я не маю робити те, що радить
- Боятися судити зі мною моменту
- Ділитися моєю інформацією без мого дозволу
- Казати мені, що я не готуюся до початку
- Говорити мені як єдині я тут тільки тому, що я відстаю
- Залити мене, як і почуваюся, як що не готуюсь до початку відносно
- Жаліти мене
- Казати мені, що мої почуття тебе засмучують



ЛЮДИ ПРЕКРАСНІ



Найкрасивіші люди — це ті, що зазнали поразки, ті, яким були відомі страждання, відома боротьба, втрати, але які знайшли вихід із цього дна. Ці люди мають вдячність, чуйність і розуміння життя, яке наповнює їх співчуттям, лагідністю та глибокою любов'ю. Красиві люди не стають красивими просто так.

Елізабет Кюблер-Росс,
відома письменниця і психіатриця

Чи погоджуєшся ти з цією цитатою? Чому або чому ні?

Ця цитата — про тебе? Чому або чому ні?

Чи знаєш ти когось, кого можна вважати «красивою людиною»? Якщо так, то хто це і що робить його особливим/її особливою?



S.O.S!

Ти, мабуть, добре усвідомлюєш, що проходиш через непростий етап життя. Емоційні хвилі — це нормально (включно з почуттям смутку, дратівливістю і втомою), але інколи вони бувають занадто різкі. Переглянь список і подумай, чи відчуваєш ти щось схоже. Якщо так, то знай, що ти не сам! не сама. Поговори з дорослим, якому довіряєш: з батьками, родичами, лікарями, медсестрою, вчителем, тренером. Прохання про допомогу — це найсміливіше, що ти можеш зробити!

- Волієшся від друзів і родини
- Забив/забила на шкolu та навчання
- Не можеш зосередитися чи довго утримувати увагу
- Втрачаєш інтерес до речей, які тобі раніше подобалися
- Намагаєшся відключитися/забутися за допомогою наркотиків та/або алкоголю
- Наносиш собі тілесні ушкодження (селф-харм)
- Більшість часу відчуваєш злість
- Потрапляєш у сутички/суперечки
- Помічаєш зміну харчових звичок (збільшення/втрата ваги)
- Помічаєш зміну режиму сну
- Маєш депресивні почуття (інтенсивні сумні почуття, які не зникають)
- Маєш суїцидальні думки

Якщо я відчую БУДЬ-ЩО з перерахованого вище, я звернуся до _____ по допомогу!

У КОЖНОГО СВОЯ ПРАВДА

У кожного своя правда. На цих сторінках написані думки інших підлітків, які борються з раком. Це їхня правда. А ти вирішуй, чи підходить вона тобі.

Хтось колись сказав ...

«Батькам, друзям і родині: коли ви кажете, що мої почуття насправді безгідставні, я відчуваю себе божевільним/божевільною. Для моїх почуттів є певна причина. Я наляканий/налякана або збентежений/збентежена».

Ти погоджуєшся з цим чи ні? _____

Чому?



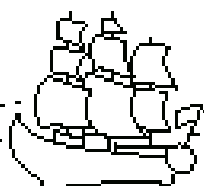
ПОДАЙ-НО ПУЛЬТ!

Приємно натискати кнопку на пульті від телевізора, обираючи, що подивитися. Хоча деякі речі ми просто не можемо контролювати, якби не намагалися.

Речі, які я можу контролювати:

Речі, які я не можу контролювати:

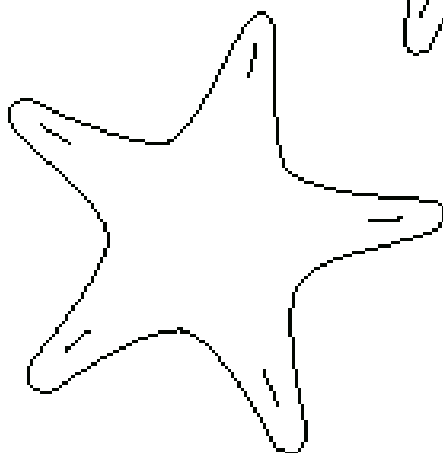
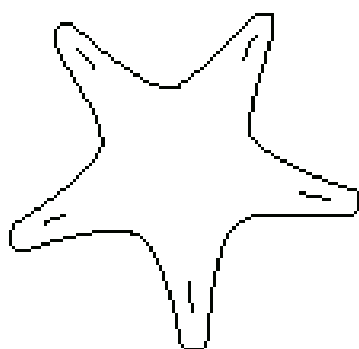
Речі, які мені хочеться контролювати:





МОРЕ ПО КОЛІНА

У тебе є цілі чи мрії? Всередині морських зірок внизу напиши надії та мрії, які маєш для себе!



MESSAGE IN A BOTTLE

Для деяких людей молитва є важливим і значущим ритуалом, який є обов'язковою частиною життя. Однак навіть якщо молитва для тебе не має значення, або якщо ти навіть не знаєш, кому або про що молитися, ти все одно можеш написати свої надії про себе та/або про людину, яка бореться з раком. Ти можеш адресувати їх Богу або комусь/чомусь, що не пов'язане з релігією.

Спробуй сформулювати це послання, використовуючи не лише слово «клікування» та слова про надію на фізичне зцілення, а й напиши про силу, ясність, терпіння, спокій, комфорт, мужність, проникливість, витривалість, прощення та оновлення душі.

Напиши послання про те, що у тебе на серці.

Моє послання про _____ — людину, у якої рак:

Моє послання про мене:

ВИЩІ СИЛИ?

Можливо, у контексті твоєї боротьби з хворобою ти мав/мала роздуми про роль вищих сил або божественного втручання. Ти можеш бути релігійним/релігійною чи ні, вірити у щось або бути агностиком (не вірити у надприродні сили).

Для деякого ця віра може стати джерелом надії, внутрішньої сили та психологічної підтримки. А для інших боротьба з раком базується лише на медичних знаннях, наукових дослідженнях та підтримці від родини та друзів. Кожна людина має право обирати свій власний шлях у боротьбі відповідно до своїх особистих переконань і потреб. Будь-який підхід, який надає надію та моральну підтримку, може мати позитивний вплив на фізичний та емоційний стан.

Обери варіанти, які вважаєш найбільш комфортними для себе у цьому контексті.

1. Якщо ти віриш у Бога:

- На все воля Божа, а віра допомагає у боротьбі з хворобою.
- Я вірю у Бога, але не знаю, чи це допомагає у боротьбі з хворобою.
- Бог може спричиняти погані речі і посилає мені випробування.
- Бог запобігає поганим речам і допомагає долати труднощі.

Напиши про це детальніше: _____

ВИЩІ СИЛИ? (продовження)

2. Якщо ти віриш у вищі сили:

- Я вірю, що існують вищі сили. Це допомагає у боротьбі з хворобою.
- Я вірю у вищі сили, але не знаю, чи це допомагає у боротьбі з хворобою.
- Вищі сили можуть спричиняти погані речі і посилати мені випробування.
- Вищі сили заповівають погані речі і допомагають долати труднощі.
- Я вірю у долю/фату: стається так, як має статись.

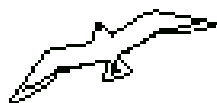
Напиши про це детальніше: _____


3. Якщо ти не віриш у жодні вищі/божественні сили:

- Я не вірю у жодні вищі/божественні сили. Боротьба з раком базується лише на медичних знаннях та наукових дослідженнях.
- Я завжди покладаюсь лише на власні сили та віру у себе: це допомагає мені впоратись у рівних життєвих ситуаціях.
- Я просто приймаю будь-які події у житті як дані — не намагаюсь шукати жодних прихованих сенсів, причин чи пояснень.


Напиши про це детальніше: _____

Напиши більше про те, як твої переконання допомагають
тобі впоратися з труднощами:





ПИТАННЯ ЖИТТЯ І СМЕРТІ



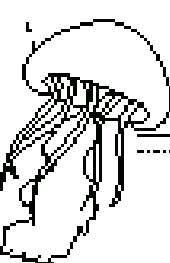
Якщо у тебе є запитання щодо речей, пов'язаних із закінченням життя, ти можеш говорити про це. Розмовляти про це — не означає, що це трапиться; розмови про смерть дозволяють чесно відповісти на запитання та висловити побоювання. Адже смерть — це теж частина життя!

Питання про смерть, які мене цікавлять:

Мої страхи, пов'язані зі смертю:

Люди, які чесно зможуть відповісти на мої питання:

Люди, яким я можу довіритися у такій розмові:



ДАЙ РУКУ

Обведи свою руку. Впиши у неї слова і словосполучення, які тебе характеризують.



ЗАГЛИБЛЮЄМОСЯ

ЄВЕЛІЮ запитання, які люди ставлять собі у певний момент життя. Відповіді будуть унікальними для кожної людини. На відміну від багатьох твоїх друзів, які можуть здаватися більш стурбованими через втрату мобільного телефону чи розрив стосунків, ти, можливо, вже обмірковував/обмірнувала деякі з цих глибоких життєвих питань. Коли люди проходять через **ВЕЛІЮ** речі (наприклад, лікування раку), ці питання можуть виникати значно раніше.

Чи думав/думала ти коли-небудь про таке? Або, можливо, у тебе вже є відповіді на ці запитання?

Який сенс мого життя?

Що, якщо немає нічого реального сенсу і ми створюємо його собі самі?

Чому це відбувається зі мною?

Що є моїми пріоритетами? Що для мене важливо?

Як пов'язаний/пов'язана з Всесвітом/Богом?

ДУМКАМИ НАВИВОРІТ

Установки — це певні установлені думки, вирази, якими маємо. Вони можуть бути позитивними (і надавати нам сили та впевненість), а можуть бути негативними (заомучують, не приносять користі і не допомагають). Зазвичай у таких висловах вживають слова «завжди», «ніколи», «усі», «ніхто», «хтось» тощо. Наприклад, якщо у людини є установка «усі стіни у будинку завжди білі» (бо вона бачила лише такі), то яким же буде її розчарування і здивування, коли вона опиниться у будинку з синіми стінами чи взагалі скляними. Таким чином, установка «у будинках можуть бути будь-які стіни» дозволить цій людині більш широко сприймати світ.

Подумай про свої негативні установки, пов'язані з твоїм життям і з раком. Чи можеш ти перетворити негативні думки у щось більш позитивне? Якщо ти не можеш зробити це з першого разу, це о'к. Ти завжди можеш повернутися до цієї сторінки пізніше та спробувати ще раз.

Наприклад:

Негативна установка:

У мене немає друзів, я завжди відчувалася самотньою/самотьмом.

Зміна в позитивну:

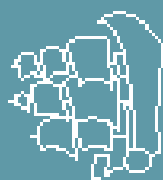
Я відкритою душою і обираю підтримку в ти стосуючи з близькими людьми.

НЕГАТИВ

У

ПОЗИТИВ

_____	+	_____
_____	+	_____
_____	+	_____
_____	+	_____
_____	+	_____
_____	+	_____



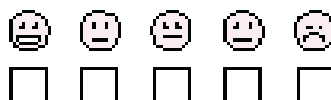
ПРОГНОЗ ПОГОДИ: ШО ЗА БОРТОМ?

Ти періодично зустрічаєшся з ці сторінками і роздумуєш: **Вони** для того, щоб фіксувати свої станці і бачити, що таке ти почуваєшся зараз, може змінишся через день, тиждень, місяць. Використовуй ці сторінки для радощів, рефлексії та оцінки своїх почуттів.

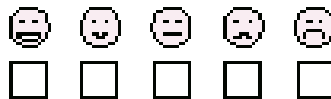
«Моя поре сьогодні...»



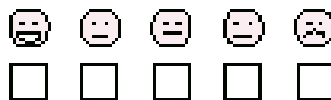
Мій фізичний стан сьогодні



Міє стосунки з батьками зараз



Міє стосунки з друзями/однолітками зараз



Моя найкраща/найгірша емоція за сьогодні/за останній час



Яка лама: це те, що я хочу забути





Сьогодні я більш _____, ніж минулого разу

Сьогодні я менш _____, ніж минулого разу

Питання, на яке я знайшов/знайшла відповідь

Питання, яке для мене зараз найбільш актуальне

Що б я тепер зробив/зробила інакше? Чому?

Чого я хочу зараз?

*"Якщо тобі потрібно більше місця для запису чи вільні лінії"
власних думок, відірви і розгорни літографію а ти продовжуй!*



СТЕРТИ

Якби ти міг/могла видалити щось зі свого минулого,
окрім діагнозу краю, що б це було?

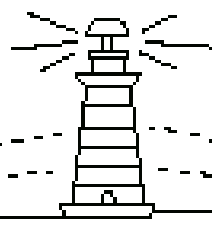
Чому?



ЩО ЦЕ СКАЗАВ?

Цитати можуть бути мотиваційними, значущими та надихаючими. Які твої улюблені цитати, що мають для тебе особливе значення і вселяють енергію? Якщо зараз нічого не можеш згадати, пошукай в Інтернеті ті, які тобі найбільше відгукуються.

МОЇ УЛЮБЛЕНІ ВИСЛОВИ І ЦИТАТИ



ЩО У ТЕБЕ В ПЛЕЙЛИСТІ?

Музика — це сила. Вона може підіймати настрій,
розслабляти, відновлювати енергію.

Яка пісня/які пісні описує/описують твоє життя зараз?

Яка пісня/які пісні покращує/покращують тобі настрій?

Яка пісня/які пісні надихає/надихають тебе?

«Музика рятунку. І хоча часом їй
сидить над музикою, та це жодні
потрібно»



ТАК, ЯК Є


Коли твоє уявлення про те, яким має бути світ,
не відповідають реальності — як ти з цим справляєшся?

Які твої страшенні подолання, коли життя тебе розчаровує?
(див. сторінку 92, там знаходиться короткий опис страшенї);

Назви способи, за допомогою яких ти можеш взяти життя
у свої руки та зробити будь-який його аспект кращим?

Як ці навички можуть допомогти тобі у майбутньому,
коли все піде не так, як планувалось?





СКАЖИ ЧОМУ

Від моменту встановлення діагнозу — до місяців і навіть років, запитання «ЧОМУ Я?» у певний момент стає на думку кожному. Так чому ти? Поглянь на це з іншого боку.

Як би ти відповів/відповіла на таке запитання?

ДЛЯ ЧОГО МЕНІ ЦЕЙ ДОСВІД?

ЩО НОВОГО Я ТЕПЕР ЗРЗУМІВ ПРО ЖИТТЯ?

ЧОМУ БІ НЕ Я?

НА НЕЗВІДАНИЙ ТЕРИТОРІЇ

Це період життя, щоб відстоювати свою незалежність. Однак це може трапитися досить швидко, якщо мова про когось із членів твоєї родини, або тривати досить довго, якщо рак діагностували у тебе. Це нова територія для всіх учасників процесу, яка вимагає від усіх адаптуватися до нового напрямку життя.

Я відчуваю себе занадто

Залежним/залежною



Я покладаюся на своїх батьків щодо транспортування, залежу від них фінансово. Мені потрібна їхня турбота і потрібно, щоб вони залишалися зі мною в лікарні.

Які плюси та мінуси?

Незалежним/незалежною



У батьків, здається, немає часу. Мені потрібно самостійно придумати, що поїсти, як доїхати; мені доводиться більше домашніх обов'язків, ніж раніше.

Які плюси та мінуси?



РОБОТА



На додачу до жонглювання між навчанням і додатковими труднощами, які підкидає у твоє життя рак, можливо, ти намагєшся знайти енергію ще й для роботи.

Що найкраще описує твою поточну робочу ситуацію?

- Зараз я не працюю.
- Іноді маю підробітку онлайн.
- Я працюю, щоб заробити власні гроші.
- Я працюю, щоб заощадити гроші на машину, подорож, університет тощо.
- Я працюю, тому що мої батьки хочуть, щоб я працювала/ працював.
- Мені просто подобається займатися своєю роботою, тому що мені подобаються люди, які працюють зі мною.
- Я працюю/навчаюсь, тому що мені подобається опановувати навички.
- Працюю/володну, щоб отримати досвід роботи.
- Я працюю, тому що це дає мені більше незалежності.

Чи завважаєш щось твоїй здатності працювати або підтримувати поточний робочий графік?

- Побічні ефекти лікування. Я погано почувуюся/не вистачає енергії тощо.
- Я не маю часу.
- Графік лікування.
- Непередбачуваність моїх почуттів/відчуттів день від дня.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ

Подумай про попередню сторінку. Якщо є обставини, які заважають твоїй здатності працювати та/або підтримувати поточний графік роботи чи улюбленого заняття, чи є щось, що ти можеш зробити, щоб урівноважити їх?

Щодо ідей, які ти ризикуєш втратити,
ми можемо допомогти — ми ми ми!
20 років



ПОГАНІЙ. ПОГАНЮЩИЙ

Іноді ми можемо бути дуже суворими до себе і відчувати, що ми жадливі люди через те, що ми думаємо або відчуваємо. Подумай, якою була б твоя реакція, якби твій друг чи подруга поділилися з тобою такими думками? Чи було б твоє ставлення до них таким суворим, як до себе само го/самої?

Іноді я відчуваю себе поганою людиною, тому що:

- Я вважаю, що вся увага має бути приділена мені
- Мені неприємно, що увага звертається на _____
- Я нетерплячий/нетерпляча до _____
- Я заздрю _____
- Мене бісить _____
- Я не _____
- Я хочу _____
- Я вважаю _____

З іншого боку, іноді я знаю, що я хороша людина, тому що:

- Я допомагаю іншим _____
- Я сказав/сказала _____
- Я змусив/змусила усміхнутися _____
- Я допоміг/допомогла _____
- Я намагаюсь зрозуміти інших, коли _____
- Я не ображаюсь на дрібниці, бо _____



Як ці ж риси можуть допомогти тобі адаптуватися до нових обставин — лікування раку?





НА ПАУЗІ

Як човен, який сів на мілину після того, як на ткнувся на піщану косу, рак може перекрити тобі шлях. Іноді цей діагноз змушує відкласти великі плани про вчасне закінчення школи, вступ до університету, подорожі, стосунки тощо.

Чи довелося тобі поставити на паузу якісь плани?

І зараз мені може тріпати з думками, але якщо я нічого не буду робити через спеціальний додаток. Ніколи не думаю/не думала, що це так приємно!

Якщо так, то які з них змінилися?

Що допомогло тобі адаптуватися до змін?

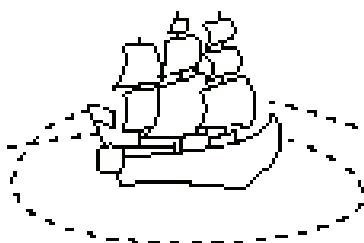


ЗМІНА КУРСУ

Рак повертає життя в інше річище — змінює його звичний розпорядок. Які зміни приніс у твоє життя цей діагноз?

БІЛЬШЕ **МЕНШЕ**

Спілкуюся з друзями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Залежу від батьків	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Проводжу час з батьками/родиною	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Займаюсь домашніми справами/обов'язками	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Батьки пікуються мною	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Моя сім'я проявляє прихильність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої батьки знають, що я роблю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Члени моєї сім'ї стали прихлиливими	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені вистачає власного простору	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Члени родини допомагають	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої батьки часто відсутні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Очікування щодо мене убатьків	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Моя родина об'їдає разом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої батьки хвилюються за мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої батьки проводять зі мною час сам на сам	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мої батьки пікуються про мої потреби	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ХВИЛЮВАННЯ

Основне занепокоєння зазвичай полягає в тому, що буде після одужання. Однак зараз у тебе є інші проблеми, які заповнюють твій розум.

Познач ті запитання, які потребують відповіді, та визнач, де ти можеш їх отримати, щоб заспокоїтися.

- Як моя сім'я зможе подолати фінансове навантаження, пов'язане з лікуванням?
- Як діагноз вплине на стосунки моїх батьків?
- Чи зміняться наші стосунки з братом/сестрою?
- Як діагноз вплине на планування майбутнього?
- Як діагноз вплине на мій щоденний графік?
- Якими будуть наслідки лікування?
- Чи ставитимуться до мене інакше?
- Чи вплине діагноз на мене в школі?
- Чи зможу я виконувати свої обов'язки?
- Чи звикну я до змін у зовнішності?
- Чи життя колись буде таким, як раніше?
- Що робити, якщо рак не піддається лікуванню?

Це люди, яких я можу попросити допомогти мені знайти відповіді та розібратися з цими турботами:



УСМІХНИСЯ

Хоча рак — це не привід для весело щів, все ж важливо зберігати місце для гумору і сміху. Тільки тому, що рак — це серйозно, не означає, що ти маєш забути про світлу сторону життя!

Хто ці люди, які змушують тебе усміхатися?

Що змушує тебе сміятися?

Які твої улюблені комедійні фільми чи серіали?

Хто твої улюблені коміки/сцендапери?



Я НАВІТЬ НЕ МОЖУ...

Поки мої однокласники хвилюються про оцінки за контрольні, зовнішній вигляд чи лайки у соціальних мережах...

Я неповаюся про:

Мої друзі неповаються про:

Чи є різниця між цими відповідями? Якщо так, то чи хвилює це тебе? Чому або чому ні?



НАЙКРАЩІ СЛУХАЧІ

Чому домашні улюбленці здаються найкращими слухачами? Можливо, тому що вони не відповідають, вони просто слухають. Водно час більшість людей слухають для того, щоб відповісти; вони думають про те, що сказати далі, а не слухають з усією увагою.

Чи є у тебе в оточенні люди-слухачі, які НЕ роблять наступного?

- Не перебивають
- Не пліткують про тебе
- Не роблять поспішливих висновків
- Не дають пустих обіцянок
- Не інтерпретують (не наділяють сказане інакшим сенсом)
- Не змінюють тему
- Не засуджують
- Не дають непроханих порад

Хто найкращий слухач/слухачка, яких ти знаєш?

Чого їм захотіло, як ти їх цінуєш?

Що робить їх класними слухачами/слухачками?



МУТКИ ЛЮБТО СТОСУНКИ

Навіть за найкращих обставин побудова стосунків може бути ще тією задачкою. А якщо до цього додається ще й рак — побачення і стосунки можуть бути трохи складнішими.

Чи тривожиться ти про таке?

- Чи хтось справді мене зрозуміє?
- Чи хтось захоче мене зрозуміти?
- Чи буде він/вона наляканий/налякана через те, що я проходжу?
- Чи захоче він/вона все ще бути зі мною, коли дізнається про мою ситуацію?
- Чи вплине рак на мої майбутні стосунки?
- Чи говорити про рак на першому побаченні?

З іншого боку, є причини, чому я можу бути спокійний/спокоїна:

- Кожна людина, яка варта бути зі мною, прийме мене таким/такою, яким/якою я є.
 - Кожна людина, яка варта бути зі мною, буде розуміти мене та проявляти турботу.
 - Той/та, хто вартий/варта бути зі мною, не буде поверхневою людиною.
 - Будь-хто, вартий бути зі мною, знатиме, що мене не визначає моя хвороба або ситуація.
 - Кожен, хто вартий бути зі мною, потребує терпіння.
-



ДАЛІ БУДЕ

Для підлітків (та й взагалі для багатьох людей будь-якого віку) абсолютно нормально відчувати занепокоєння щодо свого тіла, самооцінки та сексуального досвіду. Зустрічатися і ходити на побачення, поки лікуєшся, може бути дещо складніше, ніж до цього.

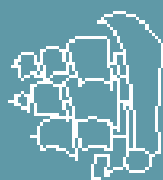
Страхи та занепокоєння, які я маю щодо побачень і стосунків:

Я сподіваюся, що моєму партнеру/моїй партнерці будуть притаманні такі якості:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Що зустрічатися, мити, цілуватися... хотілося б, звісно. Але не бачу зв'язку в тіло, що членом цю ліжко мрію.





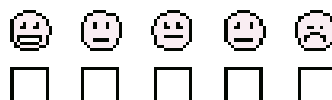
ПРОГНОЗ ПОГОДИ: ШО ЗА БОРТОМ?

Ти періодично зустрічаєшся з людьми, які стурбовані тим, що їм важко знайти свій статус і бачити, що таке ти почуваєшся зараз, може змінившись через день, тиждень, місяць. Використовуй ці сторінки для радуми, рефлексії та оцінки своїх почуттів.

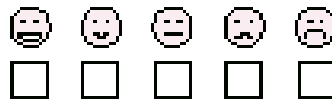
«Моя поре сьогодні...»



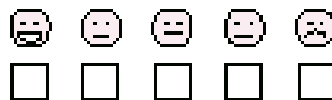
Мій фізичний стан сьогодні



Міє стосунки з батьками зараз



Міє стосунки з друзями/однолітками зараз



Моя найкраща/найгірша емоція за сьогодні/за останній час



Яка лама: це те, що я хочу забути





Сьогодні я більш _____, ніж минулого разу

Сьогодні я менш _____, ніж минулого разу

Питання, на яке я знайшов/знайшла відповідь

Питання, яке для мене зараз найбільш актуальне

Що б я тепер зробив/зробила інакше? Чому?

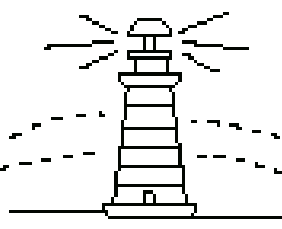
Чого я хочу зараз?

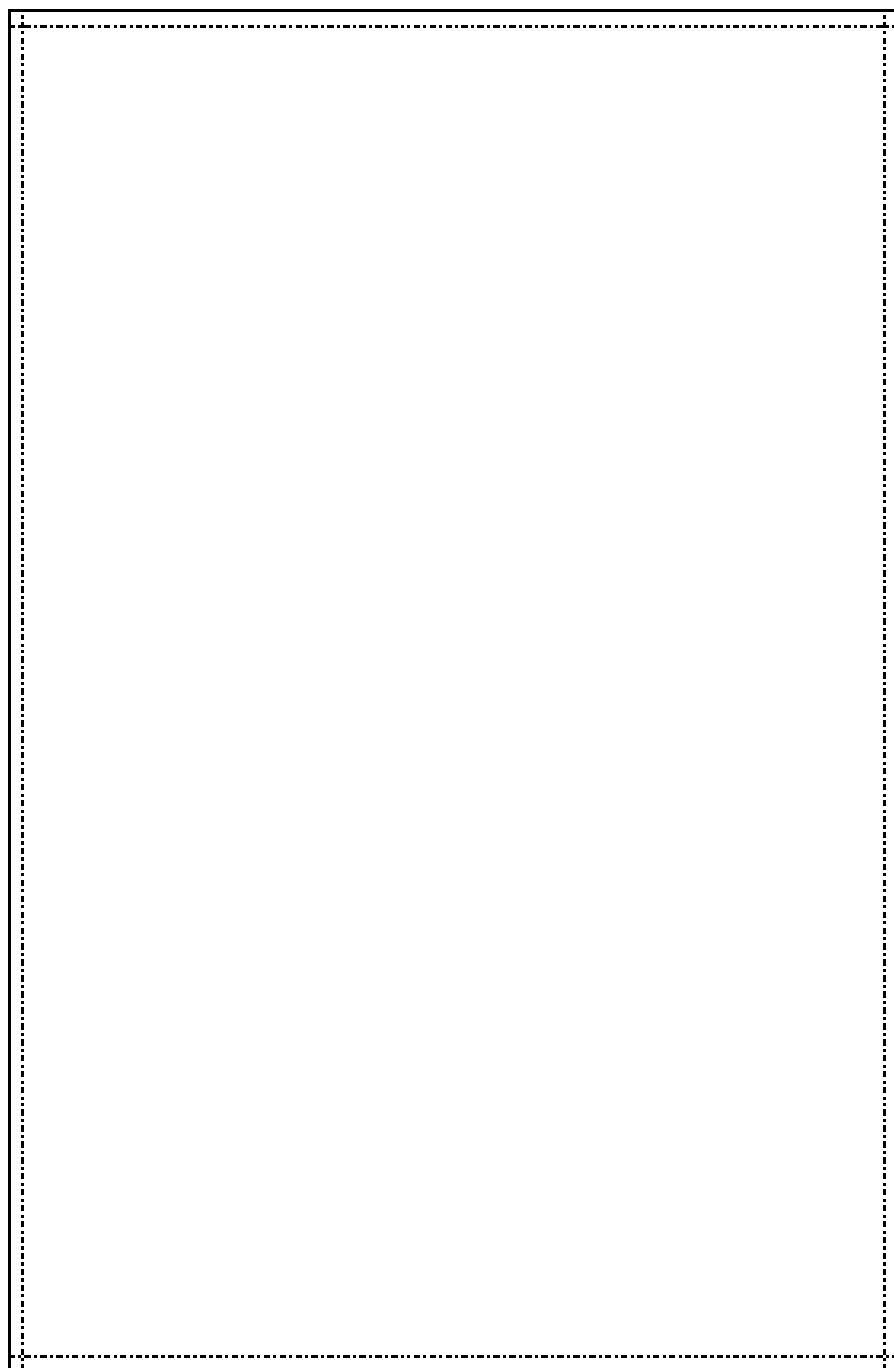
*"Ящо тобі потрібно більше місця для записів чи вбрати лбаці?"
власний думок, відгуків і емоцій у роздумках а ти продовжуй.*

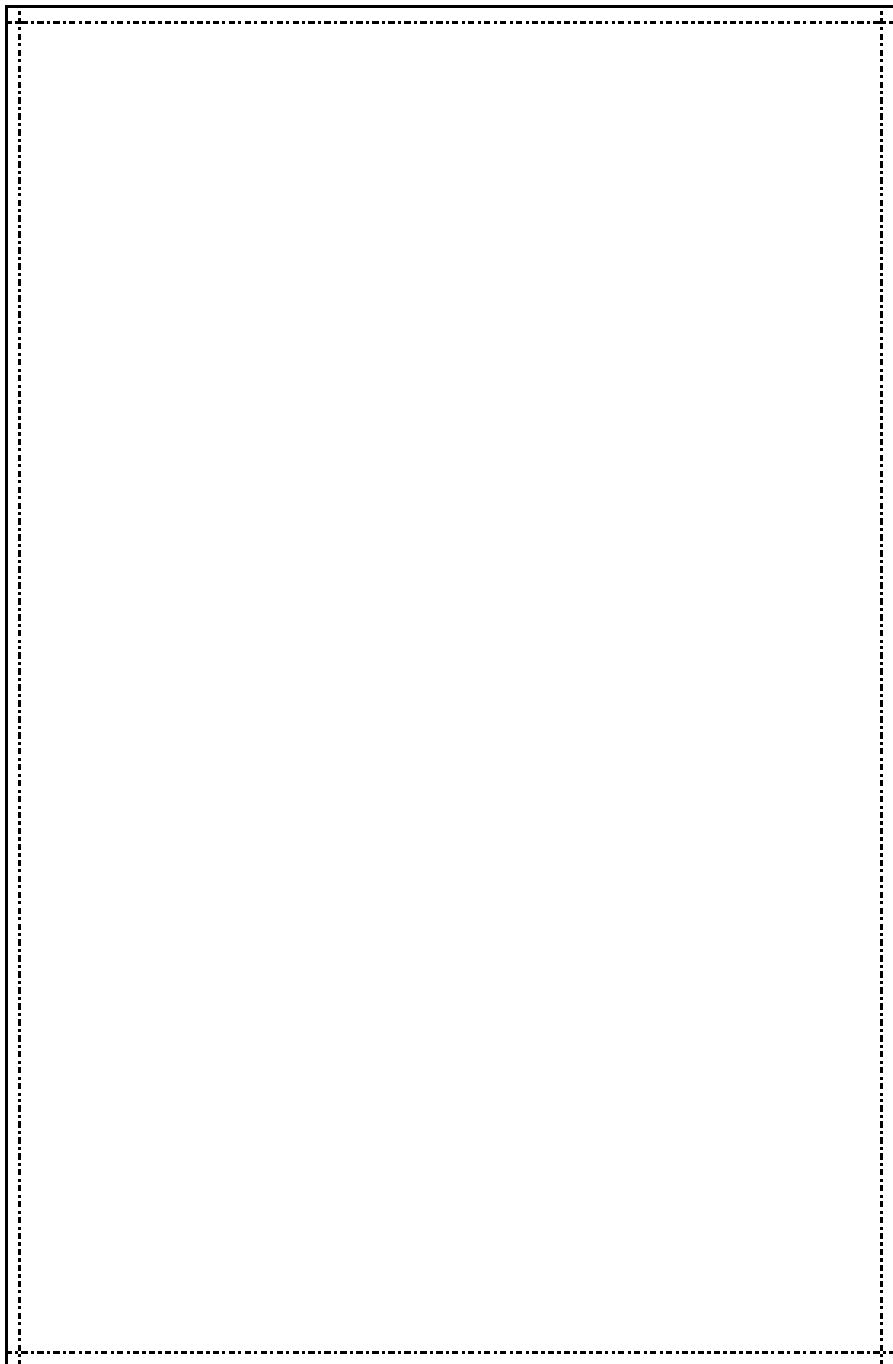
НА ТОМУ БЕРЕЗІ МОРЯ

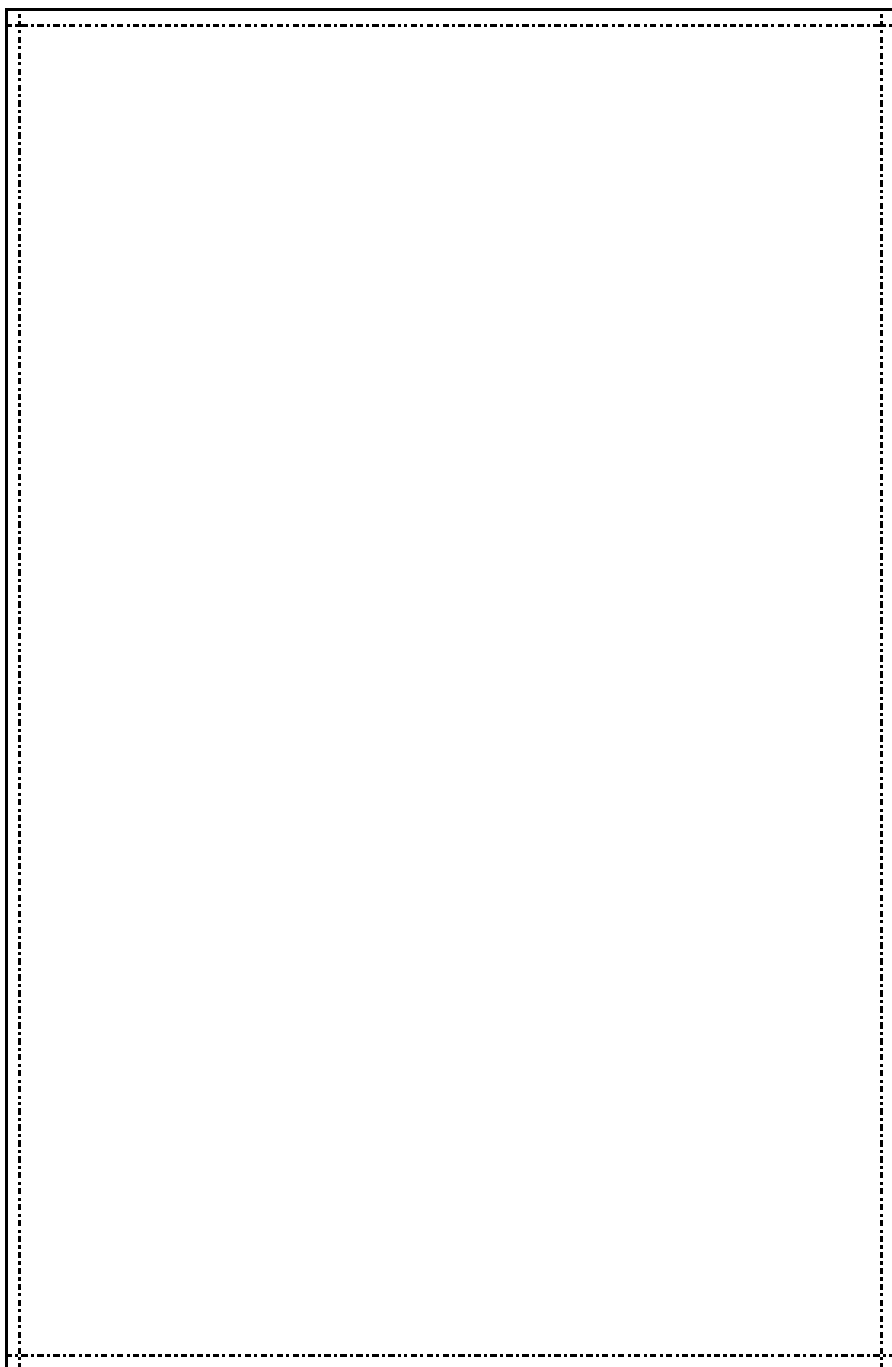
Використай ці сторінки, щоб створити свою історію бажань та помріяти про своє майбутнє. Вирівай картинки з журналів або використовуй слова чи символи, щоб створити своє бачення та надію на майбутнє. Це можуть бути і цілі щодо подорожей чи місць, де тобі хотілося б пожити, куди йти навчатися, де працювати, і навіть те, як ти хотів би/хотіла б почуватися.

На на наступних сторінках є місце, щоб розширити твоє теперішнє бачення та/або створити доповнення в майбутньому.









НАДІЯ Є

Завжди є місце для надії! Надія також може змінюватися з тим, як змінюються обставини. На що ти сподіваєшся в цей момент?

- Маю надію на одужання
- Маю надію, що мені не буде боляче
- Сподіваюся на час з друзями
- Сподіваюся на чудове літо
- Сподіваюся провести час із родиною
- Сподіваюся повернутися до життя, яке було до хвороби
- Сподіваюся виграти лотерею
- Сподіваюся відчувати себе сильнішим/сильнішою
- Сподіваюся закінчити школу
- Сподіваюся подорожувати
- Сподіваюся адаптуватися до нової реальності
- Сподіваюся знайти нових друзів
- Сподіваюся отримати роботу
- Сподіваюся, що завтра буде кращий день
- Сподіваюся побачити _____
- Сподіваюся поїхати _____
- Маю надію на _____
- Маю надію на _____
- Маю надію на _____
- Маю надію на _____



ЧАС НА САМОТІ

Водіжиття з раком може бути надзвичайно важким, і тобі потрібно побути наодинці. Чи знайомі тобі відчуття, описані нижче, і чи хотілося тобі приділити час лише собі?

- Мені є надто багато про що подумати
- У мене забагато відвідувачів
- Люди ставлять забагато запитань
- У мене забагато справ
- Мені потрібен спокій і тиша
- Я не можу обробляти багато інформації
- Я не хочу говорити про рак
- Я не хочу говорити про себе
- Я втомився/втомилась
- Я погано почуваюся
- Деякі члени родини мене дратують

Де те місце, куди ти йдеш, щоб кутекти від усього цього?!





ДЕІНДЕ, АЛЕ НЕ ТУТ

Іноді мені хочеться бути в іншому місці. Якби я міг/могла піти будь-куди на світі, це було б моїм ідеальним місцем.

Подумай про ці питання, а потім перейди на наступну сторінку.

- Де б це було: гори, океан, тематичний парк тощо?
- Ти будеш наодинці чи з іншими людьми; хто б це був? Люди можуть бути живими чи тими, що вже померли, вигаданими чи реальними, але однозначно чужими, люблячими та завжди готовими підтримати.
- Чи були б у тебе тварини? Якщо так, то які?
- Заплющ очі та візуалізуй своє щасливе місце. Які звуки ти чуєш? Які запахи відчуваєш? Хто/що поруч?
- Уяви, що твоя людина/люди/тварини втішають тебе, ви істе улюблену іску та роби те, що приносить вам щастя та спокій.
- Загалом уяви найзатишніше та найщасливіше місце, де ти можеш бути!
- Коли тобі сумно або ти відчуваєш себе пригнічено, ти завжди можеш піти у своє безпечне і щасливе місце, тому що воно живе всередині тебе!

Загадай, що ти уявив/уявила вище, і перейди до наступної сторінки

МОЄ ЩАСЛИВЕ МІСЦЕ



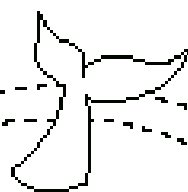
Ти тут. Час удорозі: кільканадцять миттєвостей твоєї уяви.

- Де твоє місце знаходиться? _____
- Хто з тобою? _____
- Що ви робите? _____
- Що ви їсте? _____
- Погода _____
і температура _____ градусів
- Чиє з вами тварини? _____
- Чи грає якась музика? Чиє якісь звуки природи довкола,
чи говорять люди? Або зо всім тихо? _____

Заплющ очі і уяви усе це. Перемісти себе подумки у це місце і побудь там.

ЦЕ МОЄ ЩАСЛИВЕ МІСЦЕ!

P.S. Ти можеш повернутися сюди коли завгодно :)



АМЕРИКАНСЬКІ ГІРКИ

Життя з раком може здатися схожим на американські гірки, з яких не можеш зійти. Є злети, падіння і непередбачувані повороти.

У «несприятливій» дні допомагає це:

- Знати, що завжди є завтра, навіть якщо сьогодні справді важко
- Мати віру
- Переглянути свій улюблений фільм
- Зателефонувати чи написати другу/подрузі
- Обійнятися
- Попросити людей дати мені спокій
- Зробити щось веселе
- _____
- _____

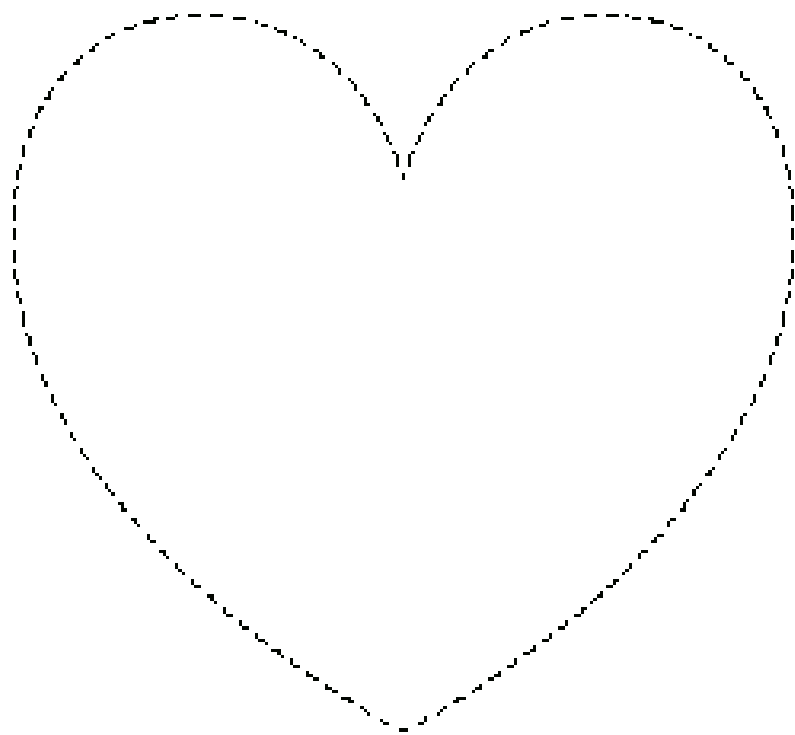
У «піднесеній» дні допомагає це:

- Бути вдячним/вдячною
- Робити те, що хочеться
- Розважатися!
- Записати те, як добре я почуваюся, щоб запам'ятати цей день
- Бути з друзями
- Ви користуватися цей час якнайкраще
- Робити якнайбільше всього
- _____
- _____



ВІД ШИРОГО СЕРЦЯ

Подумай, хто і що наповнює твоє серце! так, що це викликає відчуття радості. Це можуть бути люди, місця, тварини або речі. Опиши те, що наповнює твоє серце щастям і радістю в серці нижче.



ТАКИЙ СОБІ ДЕНЬ

Невдалі дні неминуче трапляються, і на це є багато причин. Що викликає у тебе почуття смутку?

Мені сумно, коли:

- Я залишаюсь осторонь від активностей і подій
- Я погано почуваюся
- Я самотній/самотня
- Друзі не телефонують
- Я мушу йти до лікарні
- Я не з родиною
- Я застряг/застрягла у лікарні чи вдома
- Люди, які мені небайдужі, погано ставляться до мене
- _____
- _____

Коли мені сумно, я можу:

- Зателефонувати чи написати другу/подрузі
- Сказати комусь, що я відчуваю
- Помолитися
- Слухати або грати музику
- Вести журнал/щоденник або винорисувувати цей
- Провести час з домашнім улюбленцем
- Подивитися свій улюблений фільм
- Обійматися
- _____
- _____



МОЖНА КРАЩЕ

Хоча не існує універсального способу полегшити життя з раком, є кілька стратегій, які можуть підійти саме тобі. Люди знаходять те, що для них ефективно і використовують різні стратегії подолання труднощів, щоб зробити життя з цим діагнозом приємнішим.

Я зможу краще впоратися з раком, якщо:

- Я можу спілкуватись з іншими однолітками, які теж у подібній ситуації
- Я можу провести час сам на сам зі своєю мамою/своїм татом
- Хтось чесно відповідає на мої запитання
- Я можу відкрито говорити з лікарями та медсестрами
- Я можу підтримувати своє життя/рух якомога «нормальнішим»
- Я не тримаю почуттів у собі
- Я не заціклююся на діагнозі
- Я вірю
- Мене підтримують сім'я та друзі
- Я живу тут і зараз
- Я зберігаю почуття гумору
- Я дізнаюся якомога більше про рак та його лікування
- Мені є на що чекати
- Я відпочиваю в ідборотьбі з раком
- Мені є чим зайнятися
- Я відвідую табір або групу підтримки, щоб спілкуватися з іншими підлітками, які борються з раком



ЖИТТЄВА МУДРІСТЬ

Т ти можеш це не усвідомлювати, але через твій досвід ти отримав/отримала мудрість і внутрішні відкриття. Можливо, у тебе є поради, які ти б дав/дала б собі в минулому, або які хочеш зафіксувати для себе в майбутньому. А ще ти можеш поділитися мудрими словами з іншими підлітками, які намагаються впоратися з раком.

Що б ти порадив/порицала собі в минулому?

Яку раду ти хочеш запам'ятати для себе на майбутнє?

Цей досвід можеш
зміксувати з чимось
іншим/іншою,
коли йдеш з літарки!

Яку раду ти можеш дати іншому у схожій ситуації?



ВЕСЕЛКА ПІСЛЯ ШТОРМУ



Існує думка, що позитивні речі часом «проростають» зі складного життєвого досвіду та викликів. Якщо це так, то ти зможеш зрозуміти і «розпакувати» ці подарунки, коли прийде час. Те, що має тиме сенс для тебе, може бути чимось незначним для когось у твоїй родині. Саме ти можеш наділити власний досвід сенсами. Можливо, ти вже зараз це робиш. Можливо, цей досвід «розпакується» ще через кілька місяців чи років. Можливо, ти постійно відкриватимеш нові значення усіх «яку і кчому», які приніс твій досвід раку, і вони перетворяться на важливі життєві уроки для тебе особисто.

Артефакти після шторму. «Подарунки», які я отримав/які я отримала завдяки своєму складному досвіду:

- Я став/стала ближче до своїх близьких
- Я більше ціную значущі речі, які є частиною мого життя
- Я не переживаю через ті речі, які раніше мене засмучували, — вони втрапили свою значущість
- Зрілий — важливо
- Ямоє успішніше переживати життя, хто бореться/страждає
- Ярозумію, що лоняє мене сталися з хоробрими людьми
- У мене нові пріоритети в житті
- Яне сприймаю життя як жалюче
- Язнаю себе краще, ніж коли-небудь
- Язнаю, як використовувати свій досвід
- У мене більше терпіння
- У мене менше напруженості, ніж було раніше
- Яціную ідеї про життя
- Я став/стала ближче до своїх батьків/родичів



ЩЕ ПРО ВЕСЕЛКУ (ПРОДОВЖЕННЯ)

- 
- Я більше ціную своїх батьків
 - Я більше дбаю про здоров'я
 - Я не переймаюся дрібницями
 - Я менше засуджую інших
 - Я більш незалежний/незалежна
 - Я сильніша людина
 - Я більш витривалий/витривала
 - Я добріша людина
 - Я у кращому контакті з собою, більш уважний/уважна до своїх почуттів
 - Я більш заземлений/заземлена, живу тут і зараз
 - Я знаю, що не маю повного контролю над тим, що відбувається зі мною чи у світі
 - Я менш поверхневий/поверхнева
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- 



УСЬОГО ЛИШЕ ЛЮДИ

Бути людьми — означає мати недоліки; ніхто не ідеальний.
Іноді і ми, і ти, кого ми любимо, роблять помилки.
Ти можеш щиро пробачити собі і своїм близьким, і йти далі;
збо на нопи чувати образи і нести цю вагу з собою.

Питання про те, як перестати носити канки і одми:

До мудреця прийшло маждрівце і розповіло про свої зралиа стили в рау ом людиню, але відзначило, що єс еодню людію же може стримати злість та образи. Мудрець запропонував йому спробиувати кастити артолю, ма писати на ній своє ім'я та ім'я людини, на яку він обравається, чия охиле тудя сю, і писати цю артолю у мілюс. Такого він сказав завжди носити з собою цю мілюс і додав али до нього коєр артолю цю раз; коли маждрівце буде обрава тис чи дра тє а тис. Через певний час мілюс стала значю еачим і маждрівце, щоб постійно носити його з собою, а артолю як ому чинала олько не ревалити. Коли чоловік попросив мудреця лордити якийсь спосіб длати мілюс, той пояснив, що ця артолю символізує внутрішні образи та злість, які накопичуються в душі. Валити мілюс означає, як цю канку може елима тика зати характерна людина.

Мудрець відзначив, що з часом цю канку ене друї стас е собі люде. І коєр раз, коли ти вирішил образитися або, ма еачи, образити коєго, подумай, чи попрабаєш цю канку, — додав він.

Напиши тут те, що ти собі пробаваєш (слова, вчинки тощо):

Напиши тут те, що ти пробаваєш своїм батькам/друзям/родичам (слова, вчинки тощо):



ПЕРЕМОЖЦІ!



Ти — ПЕРЕМОЖЕЦЬ/ПЕРЕМОЖНИЦЯ! Ти живеш життя, намагаючись впоратися зі складною ситуацією, і ти наполегливий/наполеглива, попри виклики.

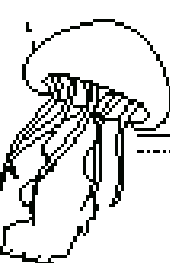
Що для тебе означає перемогати?

Що потрібно, щоб продовжувати боротися щодня?

Що було найбільшою перешкодою, яку тобі вдалося подолати?

Де ти знаходиш сили/внутрішні ресурси, щоб вистояти в особливо важкі дні?





РОЗШИРЮЄМО ЗОНУ КОМФОРТУ

У кожного є своя «зона комфорту» — це місця та ситуації, які відчуються зручно і легко. Це ніби твоя власна «бульбашка», у якій все добре відоме, усі люди близькі і приємні, у якій знаходиться все, що ти розумієш/любиш/знаєш. Але іноді, розширивши межі зони комфорту, ти можеш отримати нові цікаві переживання, знайомства і пригоди. Маленькі кроки допоможуть тобі отримати більше впевненості та почуватися комфортно в багатьох місцях та ситуаціях.

Постав «X» біля ситуацій, які у твоїй зоні комфорту (тобі дуже легко у таких ситуаціях, ти почувашся невимушено), постав «-» поруч із тими, які за раз поза твоєю зоною комфорту (для тебе важкі або незручні) та «+» біля тих, які ти хотів/хотіла б помістити у свою зону комфорту.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> поспілкуватися з друзями | <input type="checkbox"/> підтримувати про когось |
| <input type="checkbox"/> ділитися з ними, що мені болить | <input type="checkbox"/> зупинити мислювати стосуючись |
| <input type="checkbox"/> оприлюднити опублікувати в Дієтих | <input type="checkbox"/> говорити ніч |
| <input type="checkbox"/> бути далі від дому | <input type="checkbox"/> ходити довго |
| <input type="checkbox"/> висказати, що зробив/зробила помилку | <input type="checkbox"/> бути на самоті |
| <input type="checkbox"/> говорити про майбутнє | <input type="checkbox"/> приймати критику |
| <input type="checkbox"/> займатися спортом | <input type="checkbox"/> пробачати собі |
| <input type="checkbox"/> бути в лікарні | <input type="checkbox"/> пробачати іншим |
| <input type="checkbox"/> говорити про смерть | <input type="checkbox"/> говорити про рак |
| <input type="checkbox"/> приєднатися до гуртка/танцю | <input type="checkbox"/> прощати про допомогу |
| <input type="checkbox"/> контролювати свої емоції | <input type="checkbox"/> зупинити мислювати |
| <input type="checkbox"/> проводити медичні процедури | <input type="checkbox"/> пробрати мислювати |
| <input type="checkbox"/> заступатися за друзів | <input type="checkbox"/> обійматися |
| <input type="checkbox"/> сказати комусь, що він/вона зробила помилку | <input type="checkbox"/> ділитися почуттями |
| <input type="checkbox"/> йти на роботу до лікарів | <input type="checkbox"/> бути в школі |
| <input type="checkbox"/> пробрати мислювати | <input type="checkbox"/> знаходити друзів |
| <input type="checkbox"/> висловитися перед наголою | <input type="checkbox"/> йти за своїми інтересами |



НЕЗЛАМНІ

Стійкість — це

1. Здатність людини знову стати сильною, здоровою або успішною після того, як трапляється щось погане.
2. Здатність чогось повертатися до своєї початкової форми після того, як його розтягували, згинали, змінювали тощо.

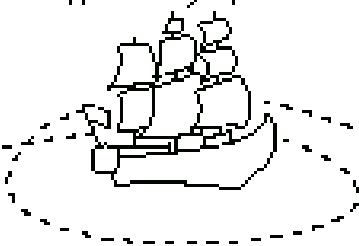
ЦКАВИЙ ФАКТ: Поверхня моря перебуває в постійному русі. Морські хвилі найчастіше спричиняє вітер. З посиленням швидкості вітру висота хвилі збільшується, а сильний вітер ніби зламає верхівку гребенів хвиль. Коли вітер стихає, то і хвилі стають дрібніші та плавніші.



Подумай, що дарує тобі здатність протистояти бурхливим дням і численному вітру у твоєму житті?

Чому тебе можна кзпнути, але не зламати? Завдяки чому ти знову повертаєшся до спокійний стан?

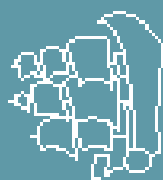
Що дозволяє тобі міцно триматися на ногах, коли усе навколо вирує?

На наступній сторінці розфарбуй хвилі моря та напиши речі та/або імена людей, які дозволяють тобі залишатися стійким/ стійкою у складних ситуаціях.



ЯКЕ СЬОГОДНІ ТВОЄ МОРЕ? 
НАМАЛЮЙ ЙОГО 





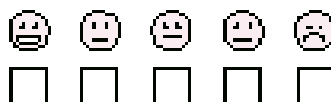
ПРОГНОЗ ПОГОДИ: ШО ЗА БОРТОМ?

Ти періодично зустрічаєшся з ці сторінками і роздумуєш: **Вони** для того, щоб фіксувати свої станці і бачити, що таке ти почуваєшся зараз, може змінишся через день, тиждень, місяць. Використовуй ці сторінки для радощів, рефлексії та оцінки своїх почуттів.

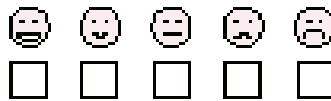
«Моя поре сьогодні...»



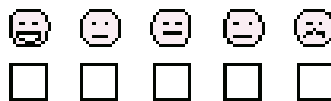
Мій фізичний стан сьогодні



Міє стосунки з батьками зараз



Міє стосунки з друзями/однолітками зараз



Моя найкраща/найгірша емоція за сьогодні/за останній час



Яка лама: це те, що я хочу забути





Сьогодні я більш _____, ніж минулого разу

Сьогодні я менш _____, ніж минулого разу

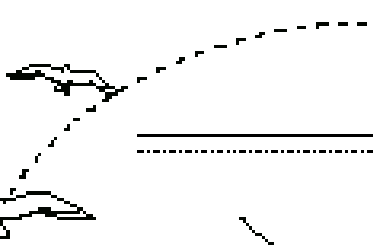
Питання, на яке я знайшов/знайшла відповідь

Питання, яке для мене зараз найбільш актуальне

Що б я тепер зробив/зробила інакше? Чому?

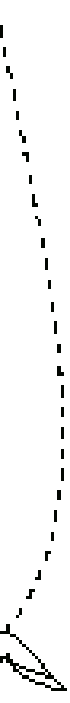
Чого я хочу зараз?

**Якщо тобі потрібно більше місця для запису чи виступає потреба в додаткових думках, відкрий 7-й розділ у розділках про творчість та продекоруй.*



ПРОЩО ДУМАЄШ?

Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.



ПРОЩО ДУМАЄШ?

Blank lined writing area consisting of 20 horizontal lines.



ПРОЩО ДУМАЄШ?

Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

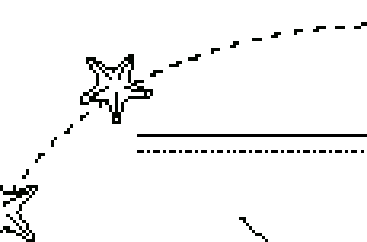


ПРОЩО ДУМАЄШ?



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines.





ПРОЩО ДУМАЄШ?

A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.





ПРОЩО ДУМАЄШ?

A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.



ПРО АВТОРКУ

Пем Ганц — спеціалістка з питань підтримки дитинства в літаратурній колекції мистецтва з питань дитячої освіти. Вона отримала диплом бакалавра реалії розвитку дитинства Коледжі Кокінгтон у США. Як потім — сертифікат з підтримки дитинства в літаратурній Літарній Діагностиці, пройшовши навчання в Інституті права та мистецтва Коледжу Кокінгтон у штаті Іллінойс. Пем проводила навчання в Інституті Небраски, де здобула ступінь магістра у сфері сімейної реабілітації та психології, зосередившись на психології в кожному етапі освіти.

Впродовж шести років Пем очолювала відділ програми психологічної допомоги Центру дитячої освіти в Дитячій літературній колекції. Вона допомагала заохочувати та керувати лабораторією вчителів — літературних мистецтв та боронилася з раком в Арizonі.

Після повернення до рідної Небраски у 1989 році допомогла організувати у місті Літтон варту підтримки для батьків дітей, які борються з раком, — середок організації *Can't Fight Cancer Alone* допомогла народитися, що зійшлося з цим дітями рідної. Пем ще організувала свої знання та досвід щодо теоретичної рідної організації підтримки для дітей, чиї близькі мають хворобу на рак. Також Пем має 17 років досвіду роботи у школі.

Головна мета Пем — створити ресурси, що допоможуть дітям та підліткам під час боротьби з раком.





Цей щоденник було перекладено та адаптовано для української аудиторії
для годинничого фонду «Таблеточки».



«Таблеточки» — благодійний фонд який працює з 2011 року і має на меті допомогти дітям та їхнім батькам покращити якість життя. Наш фонд — створили ми разом для збереження медичної, психологічної допомоги та психо-соціального життя окремих дітей та їхніх родичів під час та після лікування.

Обстоюємо, придбаємо ліки в Україні та за кордоном, психологічну та педіатричну підтримку, соціальну реабілітацію, пропонуємо білг лікарів — поцілю та їхню допомогу у боротьбі з захворюваннями закріпити до фонду. Створюємо, заохочуємо благодійників і партнерів, фонд системно допомагає дитячим онко-онкологам, захищає права окремих дітей, забезпечує підтримку та базові потреби професійний розвиток медичного персоналу.

Ми по руч. Ми разом.

Адреса фонду: Україна, м. Київ, вул. Дмитропавлівська 4/б, 14 поверх
Телефон: +380 67 464-8774
Сайт: tabletchiki.org

Якщо вам потрібна допомога:



Нехай цей щоденник наділеє вас позитивними думками, радістю та новими знайомствами. А якщо сподобається, подаруйте його друзям, родичам, друзям і друзям друзів разом зі Smile.

