

Как появилась эта книга?

Эта книга родилась из смеси беспомощности, страха и неопределенности, которые охватывают, когда узнаешь о неизлечимом диагнозе близкого человека. А также из большой любви, тепла и поддержки родных и совершенно незнакомых людей, которые в свое время очень мне помогли.

Часто, услышав плохие новости о чьем-то здоровье или смерти, люди не знают, как себя вести, и просто говорят: «Держитесь!» А ты чувствуешь в этом дистанцирование и формальную вежливость, потому что держаться в таких ситуациях почти не за что.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Когда смерть подступала слишком близко (или так казалось), у меня возникала легкость от осознания, что терять уже нечего. И это состояние — «нечего терять» — давало мощный толчок попробовать самые невероятные вещи, менять себя, жизнь и мир. Например, открыть родственникам пациентов доступ в реанимации или написать эту книгу. И мне хотелось бы, чтобы она стала своеобразной заменой стандартных «держитесь» или «пусть все будет хорошо». Реальной помощью и утешением для пациентов, их семей и друзей в поиске ответа на вопрос, как жить дальше, как бороться с болезнью или справиться с потерей.

Состояние, когда «нечего терять», дает мощный толчок попробовать

Для того, чтобы люди знали:

- они не одни в этом;
- поддержка придет;
- выбор есть;
- с любовью в сердце и родными рядом все не так страшно.

Моим главным вызовом во время ее написания было выдержать баланс. Сделать книгу эмоциональной, но не «плаксивой». Практичной, но не инструктивной. Предложить идеи, но не представить их как единственно правильные.

Пока я работала над ней, маме было очень плохо. Иногда она ворчала, что вместо того, чтобы заботиться о ней, я убегаю в свою книгу, но в то же время с интересом и удовольствием перечитывала и комментировала каждую новую версию.

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Создание этой книги и ее оформление — труд и удовольствие, между ними

**Не откладывать
на завтра то, что
можно сделать
сегодня**

Четырнадцать лет назад маме диагностировали рак. Врачи применили лучевую терапию, чтобы уничтожить опухоль. И им это удалось. Но такое лечение повредило и здоровые ткани. А с побочными эффектами облучения врачи не работают: «мы этим не занимаемся», «это не к нам». И с тех пор наша с мамой жизнь иногда напоминает американские горки: то очень хорошо, то совсем плохо. И все же это жизнь. Она прекрасна. Несмотря, вопреки и благодаря.

Первый мой опыт смерти — потеря первенца Максимки. Тогда я узнала, что жизнь может оборваться в одно мгновение, что никто тебя к этому не подготовит, не будет никаких предупреждений. И поэтому, пока она длится, важно не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Чтобы пережить эту трагедию, я научилась просить о помощи для себя и давать поддержку другим.

Следующим был дедушка. Через месяц после смерти Макса ему установили кардиостимулятор. Это добавило три года. Тело медленно сдавалось, но сердце благодаря электрическим импульсам прибора продолжало качать кровь. Днем я ходила на работу и строила карьеру, а остальное время помогала девяностолетней бабушке ухаживать за дедушкой. Его смерть была мучительна и научила меня тому, что больницы и казенные похороны оставляют много шрамов и разрывов в семейной системе.

Через шесть лет от нас ушла и бабушка. В этот раз мы организовали все дома, и я обнаружила, что быть с родным человеком рядом до последнего — это благодать. Возможность

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

решить конфликты и несогласия, которые тянулись десятилетиями, — ценный подарок. А еще — это очень глубокий и красивый опыт. Бабушкина история вошла в эту книгу. Именно тогда я впервые подумала, что было бы здорово собрать весь наш опыт, всю полезную информацию в одном месте, но до книги не дошли еще ни руки, ни мозг. Большинство моих ресурсов шла то на реформу полиции, то на кампанию #пуститевреанимацию.

**Быть рядом
до последнего —
благодать**

Потом умер пятимесячный Рома, долгожданный сын моих друзей. В ту ночь я была рядом с ним, его мамой и братьями. Этот опыт научил меня, что, когда есть поддержка и любовь, смерть становится не такой страшной. И что на самом деле поддержку и любовь не так уж и сложно давать другим. Рома, так сказать, дал мне окончательного и решающего пинка написать эту книгу. Его история тоже здесь есть.

**Когда есть
поддержка,
смерть не так
страшна**

Вот и получается, что эта книга — компас человечности, сборник тепла и любви. К тем, кого уже нет. Для тех, кто продолжает бороться. И тех, кто подставляет плечо.



Анастасия Леухина, авторка, преподавательница коммуникаций, разрешения конфликтов и переговоров, лидерка кампании #пуститевреанимацию, соучредительница платформы «Образовательный эксперимент», основательница общественной организации «Горизонтали», фасилитаторка, студентка процессуальной психологии в Институте глубинной демократии, соинвесторка общественного ресторана «Урбан 500» и экспертка по реформам полиции

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

События, которые случились с Г. Омаром, смерть и реанимация — это не просто истории

Для кого эта книга и как ею пользоваться?

Мы прекрасно понимаем, что нет одинаковых историй болезни, лечения и смерти. Поэтому решили писать не инструкцию для проживания этого сложного периода, а своеобразный сборник советов. Свели воедино практические рекомендации и добавили к ним реальные рассказы людей разного возраста, с разными диагнозами (все они настоящие, по просьбе авторов мы изменили лишь несколько имен), чтобы показать, какие есть возможности и варианты развития событий. Не где-нибудь, а здесь, в нашей стране, в нашем обществе и с нашей медициной. А также, чтобы

несколько расширить границы книги и максимально приспособить ее к потребностям и запросам читателей, составили разделы «Что стоит загуглить о...» с ключевыми словами для облегчения поиска информации в интернете и добавили QR-коды быстрого перехода на полезные сайты.

Десять основных тезисов, на которых выросла эта книга, можно сформулировать так:

- Вы не одни.
- Время — это ресурс. Как и на что вы его тратите, зависит только от вас.
- Окончательное решение о том, что делать и чего не делать, — за пациентом.
- Страх и замалчивание — наши главные враги.
- Честность и открытость, даже в сложных разговорах, — наши друзья.
- Дома и стены помогают. Там привычно, не так страшно, и это не так сложно устроить, как кажется сначала.
- Боль — это мука. Обезболивание есть. Оно облегчает жизнь и вы имеете на него право.
- Заботиться о ком-то можно только тогда, когда заботишься о себе.
- Дети и взрослые имеют право знать, что с ними и их родными. Имеют право на понимание и поддержку.
- Там, где есть любовь, не так и страшно.

Мы пытались создать некий текст-компас, который не даст впасть в отчаяние от стресса и сомнений, поможет организовать и выбрать то направление движения, которое лучше всего подходит именно к вашей ситуации.

**Текст — как компас:
выбирайте, какой
раздел нужен
сейчас**